

*Es geht um mich!*

MEIN PERSÖNLICHER BEGLEITER  
BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Every day is  
*precious*





## IMPRESSUM

Pfizer Pharma GmbH  
Linkstraße 10  
10785 Berlin

Tel: +49 (0)30 550055-01  
E-Mail: [info@pfizer.de](mailto:info@pfizer.de)  
Internet: [www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)

© Pfizer Pharma GmbH  
2016

Was fühlen Sie, wenn Sie in sich hineinhorchen? Mit welchen Gefühlen auch immer Sie auf Ihre Situation reagieren – das ist völlig in Ordnung. Es ist nicht einfach zu erfahren, dass Sie wieder an Brustkrebs erkrankt sind. Und Sie machen sich Gedanken, wie es jetzt weitergehen soll.

Vielleicht fühlen Sie sich im Moment sehr alleine. Aber das sind Sie nicht. Weltweit sind viele Frauen in der gleichen Situation wie Sie und haben gerade erfahren, dass sich Metastasen gebildet haben. So wie Sie werden alle Frauen mit einer fortgeschrittenen Brustkrebserkrankung versuchen, den ersten Schock zu überwinden und einen Weg zu suchen, der für sie der richtige ist. Es geht jetzt darum, die richtigen Entscheidungen zu treffen, damit das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden kann und Sie wieder neue Kraft schöpfen können, um die nächsten Schritte zu bewältigen – jeden Tag ein bisschen besser.

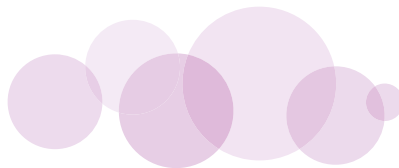


Dieser persönliche Ratgeber kann ein Arztgespräch nicht ersetzen. Für alle medizinischen Fragen bleiben Ihr Arzt und das medizinische Fachpersonal die richtigen Ansprechpartner. Aber gerade am Anfang hat man so viele Fragen. Und manchmal sind es auch Fragen, die nichts mit Medizin zu tun haben.

Damit möglichst viele Ihrer Fragen beantwortet werden, hat sich eine Gruppe von Brustkrebs-Patientinnen aus Europa sowie dem Nahen und Mittleren Osten zusammengesetzt, um Sie mit wichtigen Tipps bei Ihren Sorgen und Bedenken, wie es nun weitergehen soll, zu begleiten. Bei einigen Frauen unserer „Every Day is Precious“-Gruppe ist die Erkrankung nicht fortgeschritten, andere Frauen wiederum leben mit metastasiertem Brustkrebs. In Zusammenarbeit mit Pfizer Oncology ist daraus dieser Ratgeber entstanden.

Wir sind sicher, dass die Informationen Ihnen helfen werden, Ihre Diagnose besser zu verstehen. So können Sie die für Ihre Situation richtigen Entscheidungen treffen.

Denn hier geht es um Sie und darum, Ihr Leben gut zu leben – denn **jeder Tag** ist wertvoll.





## STEERING COMMITTEE

---



**Michal Melamed-Cohen,  
Israel**

Gründerin der  
israelischen Facebook-  
Gruppe „Me too“



**Doris C. Schmitt,  
Deutschland**

Kommunikationstrainerin,  
Vorstand Stiftung PATH



**Eva Schumacher-Wulf,  
Deutschland**

Herausgeberin des  
Brustkrebsmagazins  
„MammaMia!“

Pfizer Oncology bedankt sich bei den Frauen der „Every Day is Precious“-Gruppe aus Ägypten, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Israel, Italien, Jordanien, Österreich, Polen, Saudi-Arabien, Schweden, Spanien, Türkei und den Vereinigten Arabischen Emiraten für die Unterstützung bei diesem Projekt.

## MEDIZINISCHE GUTACHTERIN

---



**Prof. Dr. med. Nadia Harbeck**

Leiterin des Brustzentrums der Universitätsklinik  
München

hat die Kapitel „Meine Behandlung“ und  
„Meine Behandlung von A bis Z“ begutachtet und ihre  
medizinische Expertise eingebracht.

*„Während Brustkrebs im Frühstadium oft in den Schlagzeilen der Presse auftaucht, werden die Bedürfnisse von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs (mBC) oft vernachlässigt. Viele Patientinnen haben das Gefühl, dass ihre Erkrankung nicht genügend Aufmerksamkeit bekommt und es zu wenige Informationen über ihre Erkrankung gibt. Dieses Handbuch ist eine wertvolle Quelle, damit Frauen mit mBC ihre Diagnose und die Behandlungsmöglichkeiten besser verstehen und so die richtigen Entscheidungen treffen können. Und vielleicht noch wichtiger ist es, dass Ihnen dieser persönliche Begleiter dabei hilft, dass Sie entscheiden können, wie Sie – trotz Ihrer Erkrankung – Ihr Leben leben wollen.“*



*Liebe Patientin,*

*Sie haben die Diagnose erhalten, dass Sie an metastasiertem Brustkrebs erkrankt sind.*

*Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten: entweder, dass bereits bei der Diagnose der Erkrankung Metastasen vorliegen oder dass Ihre Erkrankung nach einigen Jahren fortgeschritten ist und sich Fernabsiedelungen (Metastasen) nach Ihrer ursprünglichen Brustkrebserkrankung in anderen Organen gebildet haben.*

*Hier müssen wir zwischen beiden Situationen unterscheiden:*

*Wenn Sie bereits bei der Diagnose Ihrer Brustkrebserkrankung metastasiert sind, kann es unter Umständen Sinn machen, Ihren Brusttumor zu entfernen, und in anderen Fällen kann es für Sie besser sein, wenn er nicht operiert wird. Fragen Sie hierzu Ihren behandelnden Arzt.*

*Unabhängig davon, ob operiert wird oder nicht, gibt es eine große Anzahl an Therapiemöglichkeiten. Man wird versuchen, Ihre Erkrankung durch diese Behandlungen so gut wie möglich in Schach zu halten. Ihre Ärzte werden in jedem Fall versuchen, eine für Sie optimale Therapie zu finden, bei der sich eine hoffentlich lange Wirkung und mögliche Nebenwirkungen in einem günstigen Verhältnis befinden. Bei weiterem Voranschreiten wird Ihr Behandlungsteam in Absprache mit Ihnen neue Therapiemöglichkeiten finden.*

*Informieren Sie sich, fragen Sie alles, was Sie wissen müssen, und suchen Sie sich jede Unterstützung, die Ihnen helfen kann, mit dieser Situation zurechtzukommen. Helfen können Ihnen Ihre Ärzte, aber auch Schmerztherapeuten, Psychoonkologen, Komplementärmediziner und viele andere. Auch im spirituellen Bereich gibt es eine Reihe von Unterstützungsmöglichkeiten für Sie, ebenso in Ihrer Familie und Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis.*

*Dieses Handbuch wird Ihnen eine wichtige Stütze auf diesem Weg sein und Ihnen als Begleiter durch diese Zeit bald unentbehrlich werden.*

*Wir wünschen Ihnen alles Liebe auf Ihrem ganz persönlichen Weg.*

*Ihre*

**Renate Haidinger**

*1. Vorsitzende*

*Brustkrebs Deutschland e.V.*



*Liebe Leserin,*

*wenn bei einer Brustkrebserkrankung Metastasen gefunden werden, fallen viele Betroffene zunächst in ein tiefes Loch. Es entsteht das Gefühl der Ohnmacht, Gedanken drehen sich im Kreis, Fragen finden keine Antworten. Vielleicht befinden Sie sich jetzt gerade in dieser Situation? Liegt die Ersttherapie hinter Ihnen und Sie hatten gehofft, dass der Krebs nicht mehr wiederkehrt? Und nun diese scheinbar vernichtende Nachricht.*

*Dieses Handbuch soll Ihnen helfen, die Zügel des Lebens wieder in den Händen zu spüren: Es vermittelt Ihnen in verständlicher Sprache wichtiges Wissen, ein hilfreiches Mittel gegen Angst. Sie werden Antworten auf Ihre Frage finden: „Wie geht es weiter – in der Diagnostik, der Therapie, meinem Alltag und ja, mit mir?“*

*Ich möchte Ihnen Mut machen, auch wenn die Statistik nichts Gutes voraussagt, denn Sie sind einzig und jeder hat eine einzigartige Chance. Ich kenne Patientinnen, bei denen die Erkrankung chronisch geworden ist und die bereits seit vielen Jahren bei guter Lebensqualität mit ihr leben.*

*Möge dieses Handbuch Ihnen ein guter Begleiter sein und – das wünsche ich Ihnen von Herzen – Zuversicht aus Ihrer Hoffnung erwachsen.*

*Ihre*

**Annette Rexrodt von Fircks**

*Autorin, Stiftungsgründerin und Betroffene*



Liebe Patientin,

die Diagnose „Sie haben Brustkrebs“ ist für jede Frau eine Schockdiagnose, weil das bis dahin ganz normale Leben von einem Tag auf den anderen aus den Fugen gerät. Erhält die Patientin dann – manchmal schon im weiteren Verlauf der Primärdiagnostik, häufig aber im weiteren Verlauf der Erkrankung, – den Befund: „Wir haben Tochtergeschwülste in anderen Organen gefunden“, ist das eine Aussage mit traumatischer Langzeitwirkung.

Nach dem derzeitigen Stand der medizinischen Erkenntnis ist eine Heilung nur in äußerst seltenen Fällen möglich: Aus einer Akuterkrankung ist eine chronische geworden. Das bedeutet aber heute – anders als noch vor einigen Jahren – nicht mehr automatisch: „Mir verbleibt nur noch wenig Lebenszeit!“ Die Medizin hat neue Medikamente entwickelt, die das Fortschreiten der Erkrankung oft für lange Zeit aufhalten können.

Zuversicht ist in einer solchen Situation ganz wichtig: „Ich kann es schaffen, ich will und werde leben.“ „Aufgeben war für mich nie eine Perspektive“, erklärte mir eine Patientin, deren Brustkrebs vor 14 Jahren diagnostiziert wurde und bei der Erstfeststellung schon gestreut hatte. „Für mich gab es immer eine Perspektive, meinen eigenen Weg zu gehen.“ Ich erinnere mich gern und mit großer Bewunderung an diese lebensbejahende, zuversichtliche Frau, die so manchem Arzt und seiner dunklen Prognose mit ihrem selbstbestimmten Leben bis zum Ende die Stirn geboten hat – und noch dazu vielen anderen Frauen in einer Patientinnen-Initiative mit Rat und Tat zur Seite stand. Befund und Befindlichkeit sind eben zwei Welten, was nicht heißt, dass man medizinische Befunde bagatellisieren oder verleugnen sollte und darf.

Frauen, die mit der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ ihren eigenen Weg finden und gehen wollen, brauchen Wissen über das, was möglich ist, welche Behandlungsansätze und Hilfen für den Alltag es gibt, wie man den richtigen ärztlichen Begleiter findet und welche Fragen man stellen muss, um weiterführende Antworten zu bekommen. Wissen kann gegen Angst helfen und Zuversicht geben – deshalb ist es wichtig, alles an Informationen zusammenzutragen, möglichst viele Aspekte zu beleuchten und praxisnahe Hilfestellung zu geben. Das Handbuch „Es geht um mich“ leistet hier einen wichtigen Beitrag zu praktischer Selbsthilfe und gelebter Patientenkompetenz. Ein herzliches Dankeschön an alle, die daran mitgearbeitet haben.

**Annette Kruse-Keirath**

Vorstand Allianz gegen Brustkrebs e.V.

# DAS BIETET IHNEN DIESER PERSÖNLICHE RATGEBER

## TEIL 1

Antworten auf die drängendsten Fragen rund um Ihre Diagnose, Ihre Behandlung und die Alltagsbewältigung

## TEIL 2

Detaillierte Informationen dazu, wie metastasierter Brustkrebs festgestellt und behandelt wird

## TEIL 3

Hilfsangebote in Ihrer Nähe, die für Sie nützlich sein können

## TEIL 4

Glossar



# DAS BIETET IHNEN DIESER PERSÖNLICHE RATGEBER

## TEIL 1

### ANTWORTEN AUF DIE DRÄNGENDSTEN FRAGEN

#### **Meine Diagnose**

*Meine Erkrankung verstehen*

#### **Meine Behandlung**

*Was getan werden kann*

#### **Meine Gefühle**

*Mit meiner neuen Situation zurechtkommen*

#### **Meine Gesundheit**

*Mich wohler fühlen*

#### **Meine Familie und Freunde**

*Die Menschen einbeziehen, die mir nahestehen*

#### **Mein Beruf**

*Mein Leben und meine Arbeit managen*

## TEIL 2

### DETAILLIERTE INFORMATIONEN

#### **Metastasierter Brustkrebs genau betrachtet**

*Wie die Ärzte die Diagnose Metastasierter Brustkrebs stellen und den Krankheitsverlauf prüfen*

#### **Meine Behandlung von A bis Z**

*Das Wichtigste über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und eventuelle Nebenwirkungen*

#### **Meine persönliche Unterstützung**

*Wie komme ich mit meinen Ängsten und Gefühlen zurecht?*

#### **Mein Wohlbefinden**

*Zusätzliche Angebote, die mir helfen können*

#### **Meine Familie und Freunde**

*Meine Diagnose Familie und Freunden eröffnen*

#### **Meine Lebensplanung**

*Entscheidungen und Hilfsangebote am Lebensende*



TEIL  
3

## MEINE INFORMATIONSQUELLEN

*Hilfreiche Anlaufstellen*

TEIL  
4

## GLOSSAR



TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

## MEINE ERKRANKUNG VERSTEHEN

“ *Am Anfang versteht man vieles nicht, das kommt mit der Zeit und die Zeit bis zum richtigen Verstehen der Diagnose hilft. Man fühlt sich ausgeliefert und sollte sich mit den Fakten so schnell wie möglich vertraut machen. So viele Fragen wie möglich stellen. Das Gegenüber kann nicht wissen, was und wieviel ich wissen will. Ich sehe es als eine Holschuld meinerseits an.* ”

*Gabriele aus Österreich*



Zum Zeitpunkt der Diagnose ist es sicherlich nicht leicht zu verstehen, welche Auswirkungen die Erkrankung auf Ihren Körper haben wird. Aber je besser Ihre persönlichen Fragen in diesem Ratgeber beantwortet werden, desto bewusster können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt entscheiden, welche Behandlungsmöglichkeiten für Sie die richtigen sind.

### WARUM BIN ICH WIEDER AN BRUSTKREBS ERKRANKT?

Bis heute hat die Forschung nicht herausfinden können, warum Brustkrebs bei manchen Frauen wiederkehrt und bei anderen nicht. Dass Sie wieder erkrankt sind, bedeutet jedoch nicht, dass Ihre erste Therapie versagt hat. Und es bedeutet auch nicht, dass Sie sich schlecht um Ihre Gesundheit gekümmert haben.

Bis heute sind leider alle Brustkrebs-Patientinnen diesem lebenslangen Risiko ausgesetzt. Brustkrebs, der einmal festgestellt wurde, kann wiederkehren.

### UND WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?

**Metastasierter Brustkrebs (auch oft mit „mBC“ abgekürzt)** unterscheidet sich von frühen Stadien der Erkrankung. Jetzt hat sich der Krebs von der Brust aus in andere Körperregionen ausgebreitet und Metastasen gebildet. Man sagt dazu auch, der Krebs hat gestreut. Es gibt viele unterschiedliche Begriffe für metastasierten Brustkrebs. Manche Ärzte nennen diese Form auch sekundären Brustkrebs oder Brustkrebs im Stadium IV.



Als Sie nach Ihrer ersten Brustkrebsdiagnose eine Behandlung erhalten haben, war diese Therapie zeitlich begrenzt. Bei metastasiertem Brustkrebs soll durch die Behandlung das Krebswachstum so lange wie möglich zum Stillstand gebracht oder verlangsamt werden. Es stehen klinisch erprobte Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, für die Sie sich mithilfe Ihres behandelnden Arztes nun entscheiden können.

## MIT WELCHEN UNTERSUCHUNGEN BESTÄTIGEN DIE ÄRZTE DIESE DIAGNOSE?

**Es gibt nicht *den* einen Test für metastasierten Brustkrebs.**

Deshalb versuchen die Ärzte, von Anfang an so viel wie möglich über Ihren Krebs herauszufinden. Sie wollen wissen, um welchen Typ es sich handelt und wo er sich im Körper ausgebreitet hat. Mit diesem Wissen können Ihnen die Ärzte eine auf Sie persönlich zugeschnittene Behandlung vorschlagen.

- Folgende Untersuchungen sind üblich:

**LABORUNTERSUCHUNGEN**

**BILDGEBENDE VERFAHREN**

**BIOPSIEN**

Weitere Informationen zu diesen Tests finden Sie in Teil 2 des Handbuchs im Teil „Detaillierte Informationen“.



- **Welche Untersuchungen genau gemacht werden, wird von Patientin zu Patientin unterschiedlich sein.** Es hängt davon ab, ob bzw. welche Symptome Sie haben, ob Sie bereits früher an Brustkrebs erkrankt waren und auch, worauf Ihr jeweiliges Krankenhaus spezialisiert ist.
- Auch wenn diese Untersuchungen schon vor Jahren gemacht wurden, als Ihr Brustkrebs das erste Mal auftrat, müssen sie jetzt wiederholt werden. Schließlich geht es darum, so viel wie möglich über den Krebs herauszufinden, der jetzt bei Ihnen gefunden wurde.



**WICHTIG:**  
*Nur eines ist wirklich sicher - diese Krankheit ist nicht Ihre Schuld. Sie haben nichts falsch gemacht!*

## GUT ZU WISSEN - WAS DIE DIAGNOSE BEDEUTET



**Metastasierter Brustkrebs hat sich von der Brust aus in andere Teile des Körpers ausgebreitet.**



**Die Therapie soll das Krebswachstum so lange wie möglich zum Stillstand bringen oder verlangsamen. Die Therapie soll Ihnen helfen, mit der Krankheit so gut wie möglich zu leben.**



**Jede Frau macht andere Erfahrungen: Sie müssen nicht unbedingt die gleichen Symptome haben oder die gleichen Untersuchungen erhalten wie eine andere Patientin.**

Kontaktdaten des behandelnden Onkologen:

Name: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Name der Arzthelferin/Schwester: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie stark hat mein Tumor gestreut? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie schnell wächst mein Tumor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wo wurden Metastasen gefunden?

Lymphsystem

Knochen

Gehirn

Leber

Lunge

Anderes

Welche Symptome können diese Metastasen bewirken?

---

Welche Untersuchungen werden durchgeführt und wie lange werden diese dauern?

---

Welchen Brustkrebstyp habe ich?

Hormonrezeptor-  
positiv

Hormonrezeptor-  
negativ

HER2-positiv

HER2-negativ

Triple-negativ

Was bedeutet das für meine Therapie? \_\_\_\_\_

---

Haben Sie Erfahrung mit der Behandlung dieses Krebstyps?

---

Gibt es noch etwas, was ich wissen sollte? \_\_\_\_\_

---

*Ich*

# & MEINE DIAGNOSE

NEUE ERKENNTNISSE  
NACH DEN GESPRÄCHEN

Was habe ich erfahren? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---





# Ich

# & MEINE BEHANDLUNG

MEINE BEHANDLUNG

TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

## WAS GETAN WERDEN KANN

“ Von jeder Therapie erwartet man sich „Lebenszeit-Gewinn“. In den letzten fünf Jahren hat sich auf dem Gebiet der mBC-Behandlung sehr viel getan – und das motiviert! ”

*Gabriele aus Österreich*



# Ich & MEINE BEHANDLUNG WAS GETAN WERDEN KANN

*„Ich hatte von Anfang an Metastasen, und das war ein Schock. Ich denke, in Italien gibt es nicht genug Informationen über den Verlauf der Krankheit. Deswegen werden Metastasen und Tod häufig gleichgesetzt. Aus dem Grund ist es wichtig, an die Öffentlichkeit zu gehen und über die Krankheit zu sprechen. Ich habe seit sechseinhalb Jahren Metastasen, und ich hoffe, meine gute Lebensqualität wird mir dennoch weiterhin erhalten bleiben.“*

*Barbara aus Italien*

## WAS KANN EINE THERAPIE LEISTEN?

Ihre Behandlung ist die Grundlage dafür, dass Sie bei guter Lebensqualität mit der Erkrankung weiterleben und am Leben teilhaben können. Ihr behandelnder Onkologe wird Ihnen die verschiedenen Therapiemöglichkeiten erklären – und auch, welche Vor- und Nachteile jede einzelne davon hat. Er/Sie wird Ihnen einen Behandlungsplan empfehlen, der auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist. Die Entscheidung treffen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Arzt.



***Nur wenn Sie sich ausreichend über alle Möglichkeiten informiert fühlen, können Sie über Ihre Therapie entscheiden.***

## WAS IST DIE BESTE THERAPIE?

**DIE „beste“** Therapie bei metastasiertem Brustkrebs gibt es nicht. Was bei einer anderen Patientin wirkt, muss nicht zwangsläufig auch bei Ihnen wirken.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG WAS GETAN WERDEN KANN

Um die **BESTMÖGLICHE THERAPIE FÜR SIE** zu finden, spielen ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle: die Biologie des Tumors, wo im Körper sich Metastasen gebildet haben, welche Krebstherapien Sie schon zu einem früheren Zeitpunkt erhalten haben und welche Medikamente Sie derzeit gegen andere Krankheiten einnehmen.

Das Ziel jeder medizinischen Behandlung bei metastasiertem Brustkrebs ist es, die weitere Ausbreitung der Erkrankung im Körper aufzuhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

**SEIEN SIE DARAUF VORBEREITET, DASS SICH IHRE BEHANDLUNG MIT DER ZEIT ÄNDERN KANN.** Denn Brustkrebs verändert sich und kann gegen eine Therapie resistent werden. In diesem Fall können Sie auf eine andere Behandlung wechseln, auf die Sie besser ansprechen. Es kann auch sein, dass Sie eine Therapie wegen Nebenwirkungen beenden müssen.

Jeder reagiert unterschiedlich auf eine Behandlung, deshalb ist es unmöglich vorherzusagen, ob Sie auf die Therapie ansprechen werden oder nicht. Die Entscheidung für eine bestimmte Behandlung oder einen Therapiewechsel sollte gut überlegt sein. Ihr behandelnder Arzt und Sie werden die Entscheidung gemeinsam treffen.

## WELCHE BEHANDLUNGSFORMEN GIBT ES BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS?

Metastasierter Brustkrebs wird überwiegend mit Medikamenten behandelt. Manchmal kommen auch Strahlentherapie und selten eine Operation zum Einsatz, wenn dadurch der Brustkrebs kontrolliert und die Symptome minimiert werden können. Bei den Medikamenten unterscheidet man zwischen **Chemotherapie, Hormontherapie und zielgerichteter Therapie**. Zusätzlich können Sie Medikamente erhalten, die bestimmte Symptome lindern können. Wenn Sie Knochenmetastasen entwickelt haben, spielen **Bisphosphonate** oder der Antikörper Denosumab eine wichtige Rolle. Das sind Medikamente, die Knochen stärken können.

### REGELMÄSSIGE KONTROLL- UNTERSUCHUNGEN:



Häufige Arztbesuche gehören zu Ihrer Behandlung. Bei den Kontrolluntersuchungen wird nachgeschaut, ob Ihre Therapie (noch) wirkt. Außerdem möchte Ihr Arzt wissen, wie es Ihnen geht. Oft zieht ein Kontrolltermin weitere Untersuchungen nach sich, vielleicht müssen Sie dafür manchmal über Nacht im Krankenhaus bleiben.

## SOLL ICH AN EINER KLINISCHEN STUDIE TEILNEHMEN?

Es kann sein, dass Ihnen Ihr Arzt vorschlägt, an einer **klinischen Studie** teilzunehmen. Das kann den Vorteil haben, dass Sie dadurch mit einem neuen oder einem sonst in Deutschland noch nicht zugelassenen Medikament behandelt werden können. Klinische Studien sind ein wichtiger Teil der medizinischen Forschung. Dabei wird geprüft, ob neue Therapien wirksam, gut verträglich und womöglich besser als die Standardtherapie sind.

### **Die Behandlungsmöglichkeiten für metastasierten Brustkrebs entwickeln sich immer weiter.**

Die Teilnahme an einer Studie kann eine Chance sein, eine neuartige Behandlung zu erhalten, von der Sie profitieren können.

Im Abschnitt „Meine Behandlung von A bis Z“ im zweiten Teil dieses Ratgebers finden Sie weitere Informationen zu klinischen Studien.



## WELCHE NEBENWIRKUNGEN KÖNNEN KREBSTHERAPIEN HABEN?

**Mögliche Nebenwirkungen hängen von der jeweiligen Therapie ab – tatsächlich unterscheiden sich die verschiedenen Therapien stark in ihren Nebenwirkungen.** Außerdem können Patientinnen ganz unterschiedlich auf die gleiche Therapie reagieren. Einige der häufigsten Nebenwirkungen sind **starke Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Haarausfall, zu niedrige Anzahl der weißen Blutkörperchen und Gewichtsverlust.**



# Ich & MEINE BEHANDLUNG WAS GETAN WERDEN KANN

Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder dem medizinischen Personal über Nebenwirkungen, die bei Ihnen auftreten. Viele Nebenwirkungen lassen sich durch zusätzliche Medikamente oder andere Maßnahmen lindern. Vielleicht muss Ihre Dosis angepasst werden. Machen Sie sich bewusst, dass das, was sich wie eine Nebenwirkung der Therapie anfühlt, auch durch weiteres Krebswachstum ausgelöst werden kann.

Wenn Sie Ihre Medikamente in Form einer Infusion erhalten, können die **NEBENWIRKUNGEN IN DEN ERSTEN TAGEN NACH DER THERAPIE AM STÄRKSTEN** sein und klingen dann langsam ab. Seien Sie darauf vorbereitet und legen Sie möglichst keine Termine auf die ersten Tage danach. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen, und kümmern Sie sich einfach nur um sich selbst.

**LEIDER GIBT ES KEINE „ZAUBERMEDIZIN“**, die Nebenwirkungen einer Therapie komplett verhindern kann. Die meisten Patientinnen finden mit der Zeit heraus, was für sie am besten funktioniert. Manche Frauen berichten, dass Bewegung und Maßnahmen wie Yoga oder Akupunktur hilfreich sind.

**NEBENWIRKUNGEN MÜSSEN NICHT ZWANGSLÄUFIG AUFTRETEN.** Wenn Sie keine Nebenwirkungen spüren, bedeutet das NICHT, dass Ihre Therapie nicht wirkt!

**WIE KANN ICH DAS GESPRÄCH MIT MEINEM ARZT  
AM BESTEN FÜR MICH NUTZEN?**

Sie können viel dazu beitragen, um ein gutes Gespräch mit Ihrem Arzt zu führen. Hier sind einige wichtige Tipps:



**Schreiben Sie sich Ihre Fragen vorher auf,** um sie nicht zu vergessen.



**Versuchen Sie - wenn immer möglich - ein Familienmitglied oder einen guten Freund mitzunehmen.** Er oder sie muss nur zuhören und möglichst mitschreiben, damit Sie nichts von dem verpassen, was Ihr Arzt Ihnen erklärt.



Wenn Sie alleine zum Arzt gehen, **schreiben Sie selbst die wichtigsten Stichpunkte mit.**



Nutzen Sie die Gesprächszeit, und haben Sie **kein schlechtes Gewissen, wenn das Gespräch länger dauert.** Sie verdienen diese Zeit, und es ermöglicht Ihnen, bei allen Entscheidungen rund um Ihre Erkrankung eine aktive Rolle zu übernehmen.



***Es gibt nicht die „beste“ Behandlung, die für jede Patientin geeignet wäre.***

## GUT ZU WISSEN - FÜR EINE GUTE BEHANDLUNG



Die Behandlung von metastasiertem Brustkrebs ist als lebenslange Therapie angelegt. Aber es kann sein, dass Sie über die Zeit unterschiedliche Behandlungsformen erhalten.



Besprechen Sie mit Ihrem Arzt alle Nebenwirkungen, die bei Ihnen auftreten. Die Nebenwirkungen können behandelt werden.



Wenn Sie eine Infusion erhalten, planen Sie möglichst keine Termine für die ersten Tage danach ein.

Welche Medikamente werde ich bekommen?

---

---

Was sind mögliche Nebenwirkungen?

---

---

Was kann ich vor oder nach meiner Therapie essen oder trinken, um Übelkeit, Durchfall oder andere Nebenwirkungen zu verhindern?

---

---

Was kann ich bei Müdigkeit oder Erschöpfung tun, um mich besser zu fühlen?

---

---

Die Vorstellung, meine Haare zu verlieren, beunruhigt mich. Was kann ich tun, um das zu verhindern?

---

---

Wie oft und wo findet die Behandlung statt?

---

---

Wie werden die Medikamente verabreicht (Tablette, Infusion)?

---

---

Wie viel Zeit sollte ich dafür einplanen?

---

---

Wann und wie überprüfen Sie, ob meine Therapie wirkt?

---

---

Werde ich eine Bestrahlung oder Operation erhalten?

---

---

Was sind die Vorteile, wenn ich an einer klinischen Studie teilnehme?

---

---

*Ich*

# & MEINE BEHANDLUNG

WAS NEHME ICH AUS DEM GESPRÄCH  
MIT MEINEM ARZT MIT?

Was habe ich erfahren?

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig?

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben?

---

---

---

---

---

---

# Ich

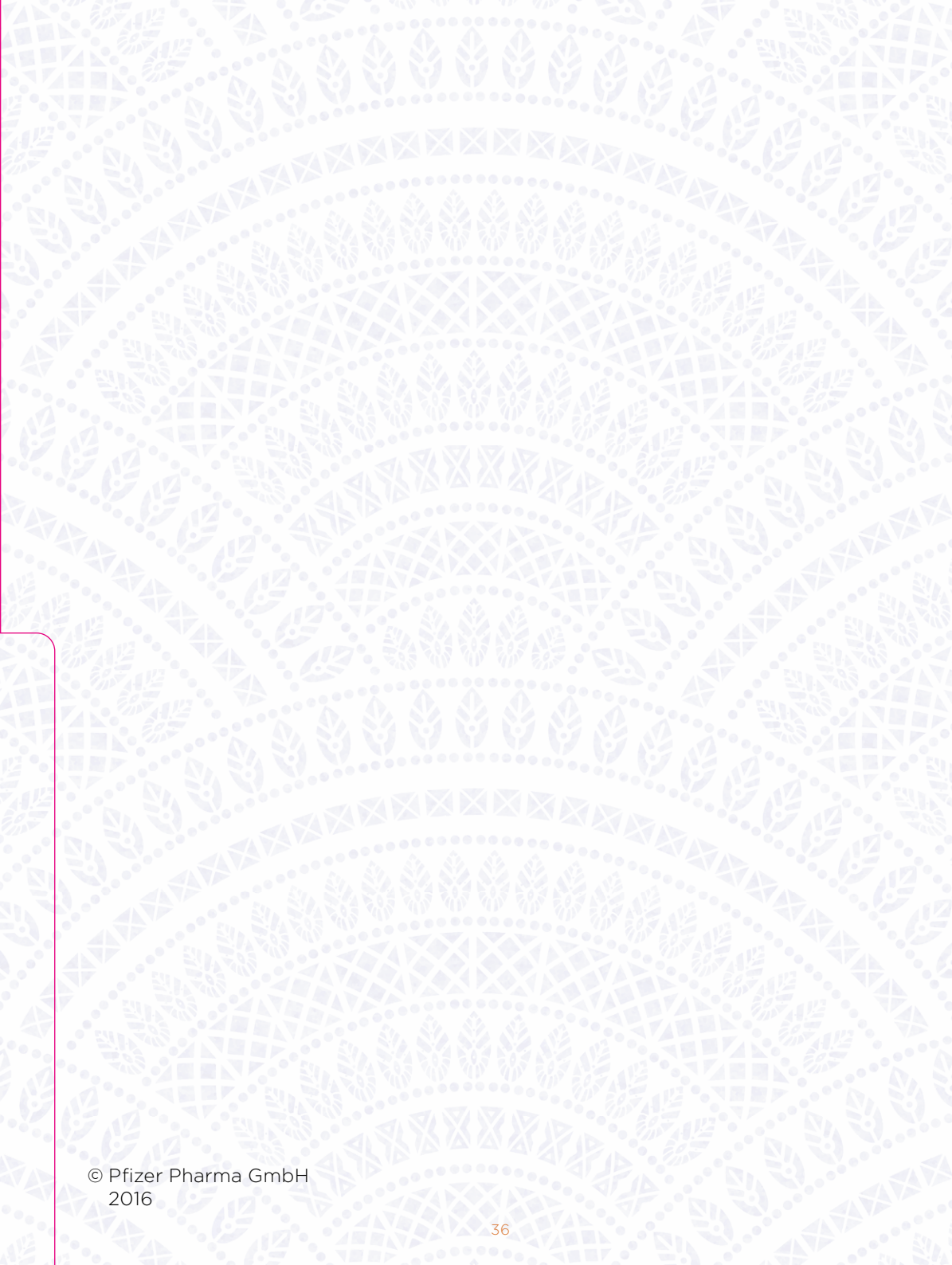
## & MEINE GEFÜHLE

TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

### MIT MEINER NEUEN SITUATION ZURECHTKOMMEN

“ *Man sagt, dass es für Frauen mit früh entdecktem Brustkrebs darum geht, den Krebs zu überleben, während Frauen wie wir, also mit metastasiertem Brustkrebs, lernen sollten, mit dem Krebs zu leben. Ich glaube, dass wir dem Krebs einen festen Platz in unserem Leben zuordnen müssen. Natürlich ist der Krebs immer da. Aber er soll auch unser Leben nicht vereinnahmen. Du bist doch immer noch Du selbst – und Dein Leben enthält so viele schöne, fröhliche und innige Momente. Fang einfach an und mach was draus! Nutze jede Minute, jeden Tag, jeden Monat, jedes Jahr...* ”

*Michal aus Israel*







Ich

# & MEINE GEFÜHLE

## MIT MEINER NEUEN SITUATION ZURECHTKOMMEN

**Wie auch immer Sie sich gerade fühlen, eines ist wichtig:  
Sie müssen diesen Weg NICHT alleine gehen!**

Es gibt viele verschiedene Angebote, und es gibt vor allem Menschen, die sich darauf spezialisiert haben, Frauen in Ihrer Situation zu helfen. Diese Menschen wissen, wie aufwühlend eine solche Diagnose ist. Mit ihnen können Sie ganz anders reden als mit Freunden oder Verwandten, die selbst voller Sorgen um Sie sind.

Vielleicht sind Sie es nicht gewohnt, Ihren Gefühlen oder Ängsten nachzuspüren? Auch wenn es Sie Überwindung kostet, es hilft Ihnen weiter. Seien Sie geduldig mit sich selbst – und achtsam. Vertrauen Sie Ihren Instinkten, und seien Sie ehrlich mit sich selbst: Was ist es, was Sie jetzt gerade brauchen?

Niemand kann ständig positiv denken. In Ihrer Situation kann das erst recht niemand von Ihnen erwarten – am allerwenigsten Sie selbst. Seien Sie sich selbst einfach Ihr bester Freund.

# Ich

## & MEINE GEFÜHLE

### MIT MEINER NEUEN SITUATION ZURECHTKOMMEN

#### WER KANN MIR HELFEN, MIT MEINER SITUATION ZURECHTZUKOMMEN?

Wen Sie ansprechen können, wird davon abhängen, in welcher Region Sie leben und in welchem Krankenhaus Sie in Behandlung sind. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach Anlaufstellen. Und sprechen Sie das Thema ruhig vorsorglich an, selbst wenn Sie im Moment keinen konkreten Gesprächsbedarf haben. Hilfreiche Anlaufstellen können sein:



PSYCHO-  
ONKOLOGEN



EIN  
PALLIATIVTEAM



SOZIALARBEITER



BRUSTKREBS-  
SCHWESTERN



SELBSTHILFE-  
GRUPPEN



PATIENTEN-  
ORGANISATIONEN

MIT MEINER NEUEN SITUATION  
ZURECHTKOMMEN **PSYCHOONKOLOGEN**

sind Ärzte, die sich auf die emotionalen Aspekte einer Krebserkrankung spezialisiert haben. Sie helfen Ihnen dabei, den psychischen Herausforderungen der Erkrankung zu begegnen. Dabei geht es nicht nur darum, wie Sie selbst mit dem Krebs zurechtkommen, sondern auch um die Reaktionen aus Ihrem Umfeld und von Ihnen nahestehenden Menschen.

 **EIN PALLIATIVTEAM**

besteht aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal aus unterschiedlichen Bereichen und mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ein solches Team kann Sie während Ihrer Krankheit begleiten und Ihre Lebensqualität verbessern. Die Angebote eines solchen Teams reichen von Schmerzmanagement über komplementäre Therapiemaßnahmen bis hin zur Familienberatung. Mehr Informationen zur sogenannten Palliativversorgung befinden sich in Teil 2 des Handbuchs unter „Entscheidungen und Hilfsangebote am Lebensende“.

 **SOZIALARBEITER**

können Sie und Ihre Familie unterstützen. Neben praktischen Hilfen rund um Haushalt oder Kinderbetreuung können Sozialarbeiter auch dabei helfen, dass Sie mit Ihrer Familie eine gute Gesprächsebene finden und über die Krankheit sprechen können.

MIT MEINER NEUEN SITUATION  
ZURECHTKOMMEN**1** BRUSTKREBSSCHWESTERN

sind Krankenschwestern mit einer Zusatzausbildung für die Betreuung von Brustkrebspatientinnen. Sie unterstützen die Ärzte bei der Behandlung und können viele Ihrer Fragen beantworten. Sie sind psychologisch geschult und daher ein guter Ansprechpartner für Ängste und Sorgen. Diese Krankenschwestern können das Bindeglied zwischen Ihnen, verschiedenen Medizinbereichen und ergänzenden Hilfen sein.

**2** SELBSTHILFEGRUPPEN

bieten Ihnen die Möglichkeit, Frauen zu treffen, die sich in der gleichen Situation befinden wie Sie. Hier finden Sie Frauen, die ähnliche Fragen haben und ähnliche Sorgen, Ängste und Hoffnungen. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie in einer Selbsthilfegruppe gleich verstanden werden – und zwar in einer Art und Weise, wie es Ihre Freunde und Familie nicht können. Übrigens gibt es auch online viele Möglichkeiten, sich mit anderen Patientinnen auszutauschen. Eine Liste mit den Kontaktdaten der Brustkrebs-Selbsthilfeorganisationen finden Sie im Anhang.

**3** PATIENTENORGANISATIONEN

In Patientenorganisationen gibt es fachlich gut informierte Patienten, die Fragen zur Therapie, zum Nebenwirkungsmanagement und zur Teilnahme an klinischen Studien beantworten können. Die meisten haben sehr gute Webseiten im Internet, wo Sie sich informieren können. Eine Liste mit den Kontaktdaten der Brustkrebs-Selbsthilfeorganisationen finden Sie im Anhang.



Viele Frauen suchen sich Hilfe – außerhalb von ihrer Familie und guten Freunden.



Es gibt Ärzte und andere Experten, die speziell für die Betreuung von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs ausgebildet sind.



Selbsthilfegruppen vermitteln Kontakte zu Frauen, die gerade das Gleiche durchmachen wie Sie.



**WICHTIG:** Sie müssen diesen Weg **NICHT** alleine gehen!



Ich

## & MEINE GEFÜHLE

### WICHTIGE FRAGEN AN ÄRZTE, PFLEGER ODER BRUSTKREBSSCHWESTERN

Wer kann mir hier im Krankenhaus/in der Arztpraxis weiterhelfen, wenn ich Ängste oder Depressionen bekommen sollte?

---

---

Gibt es eine psychoonkologische Anlaufstelle in der Nähe?

Name: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Gibt es andere Möglichkeiten, um Frauen zu treffen, die ebenfalls metastasierten Brustkrebs haben?

---

Gibt es jemanden, der mir hilft, mit meiner Familie über die Diagnose zu sprechen?

---

Werden die Beratungen von meiner Krankenkasse übernommen?

---

Ich

# & MEINE GEFÜHLE

WICHTIGE FRAGEN AN ÄRZTE, PFLEGER  
ODER BRUSTKREBSSCHWESTERN

Gibt es Sozialarbeiter, der speziell mit Brustkrebspatientinnen arbeiten?

Name: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Gibt es hier in der Region eine aktive Brustkrebs-Selbsthilfegruppe?

---

---





Ich

# & MEINE GEFÜHLE

WAS NEHME ICH VOM GESPRÄCH  
MIT MEINEM ARZT MIT?

Was habe ich erfahren? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

# Ich

# & MEINE GESUNDHEIT

TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

## MICH WOHLER FÜHLEN

“*Trotz eines gesunden Lebenswandels mit viel Sport hat es zufällig mich getroffen. Warum auch immer. Soweit es möglich ist, gehe ich wieder Rad fahren, schwimmen und wandern. Zwar etwas gemässigt, aber doch. Der Krebs ist kein Grund sich auf die Couch zu legen und darauf zu warten, dass es schlechter wird. Nach dem Sport geht es mir besser und ich fühle mich nicht krank.*”

*Gabriele aus Österreich*



**Es gibt eine Menge, was Sie tun können, damit Sie sich in Ihrem Körper wieder zu Hause fühlen.** Wenn Sie aktiv werden, gewinnen Sie auch ein Stück weit die Kontrolle über Ihren Körper zurück. Werden Sie zu Ihrem eigenen besten Freund. Hören Sie sich selbst zu. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und was Sie stärken kann. Und versuchen Sie bloß nicht, perfekt zu sein – wir alle haben bessere und schlechtere Tage.

## SOLL ICH MEINE ERNÄHRUNG UMSTELLEN?

*In Bezug auf Ernährung und Therapie ist es wichtig, alle Nahrungsmittel mit dem Onkologen zu besprechen, da sich bestimmte Nahrungsmittel auf die Therapie auswirken können. Deswegen ist es so wichtig, ein gutes Gefühl zu haben und mit dem Onkologen zu sprechen.*

*Barbara aus Italien*

**Auch wenn Sie vielleicht etwas anderes gelesen haben: Es gibt keine „Krebsdiät“, die den Krebs „aushungern“ kann.** Natürlich ist es immer sinnvoll, sich gesund zu ernähren, egal ob Sie an metastasiertem Brustkrebs erkrankt sind oder nicht. Das stärkt Ihr Immunsystem – und damit Ihre Fähigkeit, Infektionen und Viruserkrankungen zu bekämpfen. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie seit Ihrer Krebsdiagnose öfter krank werden, da Stress und manche Therapien das Immunsystem schwächen können.

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen, sollten Sie darüber mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen. Er kann Sie zur Ernährungsberatung weiterempfehlen, wo man mit Ihnen hilfreiche Ernährungsänderungen Schritt für Schritt angeht. Ernährungsberatung kann Ihnen auch helfen, wenn Sie aufgrund Ihrer Therapie Probleme mit Übelkeit oder Durchfall haben und sich trotzdem gut ernähren wollen.

### IST SPORT GUT FÜR MICH?

Ja, es hat sich gezeigt, dass regelmäßiges, aber nicht zu anstrengendes Training sowohl Ihr körperliches als auch Ihr emotionales Wohlbefinden verbessern kann. Selbst ein täglicher Spaziergang von zehn Minuten kann Müdigkeit und schlechten Appetit – typische Symptome Ihrer Erkrankung – entgegenwirken. Bewegung hilft auch beim Stressabbau, beim Einschlafen und kann sogar Schmerzen lindern. **In Bezug auf Sport gilt die gleiche Regel wie für fast alles andere auch: Was sich gut anfühlt, ist auch gut für Sie.** Wenn Ihnen der Sinn nach Tanzen steht, brauchen Sie sich nicht mit sanftem Stretching zu begnügen. Ihr Körper sagt Ihnen schon, wenn die Grenze erreicht ist. Dann ist es allerdings auch wichtig aufzuhören. Und wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie schneller ermüden als früher. Im Zweifelsfall kann Ihnen Ihr Arzt raten, welche Sportarten für Sie geeignet sind.

**WIE VIEL und WIE OFT Sie trainieren sollten, hängt von vielen Faktoren ab: Ihrem persönlichen Fitnesslevel vor Behandlungsbeginn, den Medikamenten, die Sie erhalten, welche Nebenwirkungen Sie spüren und welche Krankheitssymptome auftreten. Wenn Ihre Krebserkrankung oder Ihre Therapie die Knochen angegriffen hat, sollten Sie bestimmte Bewegungen vermeiden.**

### KÖNNEN MIR ZUSÄTZLICH NATURHEILKUNDLICHE ODER KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN HELFEN?

Viele Frauen mit metastasiertem Brustkrebs berichten, dass ihnen ergänzende Therapien geholfen haben, die zusätzlich zur Schulmedizin eingesetzt wurden. Diese sogenannte Komplementärmedizin kann körperliche Beschwerden aufgrund des Tumors oder durch Nebenwirkungen der Medikamente abschwächen. Eine wichtige Rolle spielt sie auch bei den psychischen Auswirkungen der Erkrankung – sie kann Depressionen oder Ängste vermindern. Allerdings liegen für die meisten dieser Angebote derzeit noch keine Daten zur klinischen Wirksamkeit vor.

Es gibt ganz unterschiedliche Angebote, und nicht alle werden in Ihrer Region angeboten. Manche werden zu Ihnen passen, andere vielleicht weniger. Überlegen Sie, was Ihnen gut tun könnte, z. B.:

- Akupunktur
- Aromatherapie
- Homöopathie
- Hypnose
- Kunsttherapie
- Massagen
- Meditation
- Misteltherapie
- Musiktherapie
- Reflexzonenmassage
- Reiki
- Tai-Chi
- Yoga

**!** *Bitte informieren Sie Ihren behandelnden Arzt über alle zusätzlichen Maßnahmen und Therapien, da sich diese auf Ihre medikamentöse Krebsbehandlung auswirken könnten.*

## GUT ZU WISSEN - UM MICH WOHLZUFÜHLEN



Sie müssen sich an keine besonderen Ernährungsregeln halten – essen Sie einfach, worauf Sie Appetit haben.



Bewegung tut gut – und zwar dem Körper und der Seele. Selbst ein 10-minütiger Spaziergang kann schon viel bewirken.



Generell gibt es keine Begrenzung für Ihre Aktivitäten – machen Sie das, was Ihnen Spaß macht.



Komplementäre Krebsbehandlung zusätzlich zur Schulmedizin kann für Psyche und Körper hilfreich sein und manche Nebenwirkungen von Medikamenten mindern.



Ich

# & MEINE GESUNDHEIT

## WICHTIGE FRAGEN AN ÄRZTE, PFLEGER ODER BRUSTKREBSSCHWESTERN

Ich mache mir Gedanken über meine Ernährung.  
Können Sie mir jemanden empfehlen, der Erfahrung in  
der Beratung von Krebspatienten hat?

Name: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Was kann ich tun, um mich weniger erschöpft und wieder  
kräftiger zu fühlen?

---

---

Gibt es hier in der Region therapeutische Kurse speziell für  
Krebspatienten, die Sie empfehlen können (z. B. Kunstthera-  
pie, Meditation, Musiktherapie, Reiki, Tai-Chi oder Yoga)?

---

---

Angebot: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Angebot: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Werden komplementäre Therapieangebote hier im Krankenhaus/in der Praxis angeboten (z.B. Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie, Hypnose, Physiotherapie, Massagen oder Reflexzonenmassage)?

\_\_\_\_\_

Welchen Arzt, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker können Sie mir empfehlen, der Komplementärmedizin für Krebspatienten anbietet?

\_\_\_\_\_

Angebot: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Angebot: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_



Ich

# & MEINE GESUNDHEIT

## NEUE ERKENNTNISSE NACH DEN GESPRÄCHEN

Was habe ich erfahren? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



# Ich

## & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

### DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

“ *Als Betroffener muss man oft stärker sein, als Partner, Kind, Familie und Freunde. Manchmal habe ich das Gefühl mehr für sie da sein zu müssen bzw. zu können. Mir ist die Tragweite der Erkrankung sehr bewusst und ich habe mich damit abgefunden. Partner, Kind, Familie und Freunde wollen oder können die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ nicht verstehen!* ”

*Gabriele aus Österreich*



# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

## DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

**Wie Sie mit den Menschen, die Ihnen nahestehen, über Ihre Erkrankung sprechen, ist allein Ihre Entscheidung.**

Die Diagnose Krebs berührt die ganze Familie, nicht nur Sie selbst als Betroffene. Sie verändert die übernommenen Rollen und die tägliche Routine in der Familie. Bevor Sie mit Ihren Angehörigen sprechen, sollten Sie sich über die eigenen Gefühle im Klaren sein. Warum möchten Sie diese Gespräche führen, und was erwarten Sie als Ergebnis? Machen Sie sich bewusst, dass Menschen unterschiedlich auf schockierende Nachrichten reagieren können.

**Meistens ist es besser, offen und vorbehaltlos über die eigene Krebserkrankung zu sprechen – denn Geheimnisse zu bewahren kostet jede Menge Kraft und Energie und kann so noch mehr Stress für Sie bedeuten.**

## WAS KANN ICH TUN, DAMIT MEINE PARTNERSCHAFT NICHT LEIDET?

Wenn Sie sich in einer festen Partnerschaft befinden, kann der Krebs Ihre Beziehung belasten. Nicht zu wissen, was passieren wird, ist für beide beängstigend. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich zu öffnen und zuzugeben, wie viel Angst in Ihnen beiden steckt. Vielleicht sind Sie auch enttäuscht und erwarten in dieser Situation mehr Offenheit und Unterstützung von Ihrem Partner.

**Denken Sie daran: Wie sehr Sie manchmal mit Ihren eigenen Gefühlen wie auf einer Achterbahn durcheinandergewirbelt werden, so wird es auch Ihrem Partner ergehen.**



# Ich

## & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

### DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

Er oder sie mag sich hilflos und wütend fühlen, Ihnen nicht helfen zu können. Jede Beziehung hat ihre Höhen und Tiefen, und Sie beide werden nicht immer emotional gleich empfinden.



***Ehrlich miteinander die eigenen Gefühle auszutauschen kann helfen, der Herausforderung von metastasiertem Brustkrebs zu begegnen.***

### WAS KANN IHNEN BEIDEN NOCH HELFEN?



NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR EIN MÖGLICHST „NORMALES“ ZUSAMMENSEIN

LASSEN SIE IHREM PARTNER ZEIT, UM DIE SITUATION SELBST ZU VERARBEITEN

SPRECHEN SIE SELBST MIT EINEM PSYCHOONKOLOGEN

PAARTHERAPIE BEI EINEM THERAPEUTEN MIT ERFAHRUNG MIT CHRONISCH KRANKEN ANGEHÖRIGEN

VERTRAUEN SIE SICH AUCH ANDEREN MENSCHEN ALS IHREM PARTNER AN

SELBSTHILFEGRUPPEN SPEZIELL FÜR PAARE MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS




# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN,  
DIE MIR NAHESTEHEN

## WIE KANN ICH DAS AUCH ALLEINE SCHAFFEN?

Besonders schwer kann es für Patienten werden, bei denen die Unterstützung eines festen Partners fehlt. Alleine zu leben sollte die Diagnose Krebs nicht noch schlimmer machen, aber Sie haben natürlich andere Herausforderungen und Ängste.



-  Wenn Sie sich umschauchen, werden Sie überrascht sein, wie viele Freunde oder selbst Bekannte Ihnen von Herzen gerne helfen würden.
-  Sie können sich von vielen Diensten ambulant unterstützen lassen. Ihr Arzt oder Palliativteam kann Sie dazu beraten. Damit Sie sich beruhigt fühlen, sollten Sie frühzeitig in Erfahrung bringen, welche ambulanten Hilfen möglich sind.
-  Vielen betroffenen Frauen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen hilft eine Beratung bei einem Psychoonkologen.

## EINE NEUE BEZIEHUNG – UND JETZT?

Wenn Sie gerade dabei sind, eine neue Beziehung einzugehen, überlegen Sie nun sicherlich, wann und wie Sie es ihm oder ihr sagen sollen. Vertrauen Sie Ihrem Instinkt, wann der beste Zeitpunkt gekommen ist. Und dann lassen Sie Ihrem Gegenüber Zeit, die Nachricht zu verarbeiten. Unterstellen Sie nicht einfach, dass sich Ihre neue Beziehung von Ihnen zurückziehen wird, sobald er oder sie von

# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

## DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

der Krankheit erfahren hat. Wie auch immer er oder sie reagieren wird – ein „falscher Zeitpunkt“ ist jedenfalls nicht der Grund dafür.



***Tipp: Vielleicht probieren Sie vorher mit einer Freundin aus, was Sie „ihm/ihr“ sagen möchten.***

## **WIE ERKLÄRE ICH MEINEN KINDERN, DASS ICH METASTASIIERTEN BRUSTKREBS HABE?**

In Situationen, die sie nicht wirklich verstehen, kopieren kleine Kinder oft die Reaktion Erwachsener. Was und wie viel Sie ihnen erzählen sollten, hängt daher vom Alter und der Reife Ihrer Kinder ab. Selbst sehr kleine Kinder spüren, wenn etwas wirklich nicht in Ordnung ist, und können verängstigt reagieren. Deshalb sollten Sie so früh wie möglich mit ihnen sprechen und dabei einfache Worte oder Erklärungen benutzen.

# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

## DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

- KINDER WOLLEN ES OFFEN UND EHRlich.**  
Benutzen Sie ruhig den Begriff „Krebs“. Für Kinder ist es wichtig, diese ernsthafte Krankheit von dem unkomplizierten „Kranksein“ einer Erkältung abgrenzen zu können. Vermitteln Sie, dass Ihre Erkrankung dauerhaft bleiben wird und nicht in ein paar Tagen vorbei ist.
- AUCH FÜR LÄNGST ERWACHSENE KINDER IST IHRE DIAGNOSE EIN SCHOCK.** Stellen Sie sich darauf ein, dass auch große Kinder Zeit brauchen, diese Neuigkeiten zu verdauen und zu begreifen, was es für sie bedeutet.
- SEIEN SIE AUF SCHWIERIGE FRAGEN VORBEREITET.**  
Wenn Ihre Kinder klein sind, sollten Sie im Vorfeld überlegen, wie Sie die Krankheit in kindgerechter Sprache erklären können. Große Kinder können sehr detaillierte Fragen zu Ihrer Krankheit und Behandlung stellen und erfahren wollen, warum der Krebs zurück ist. Und alle Kinder, ob groß oder klein, werden voller Angst sein, dass Sie an der Erkrankung sterben können.
- SCHWEIGEN IST KEINE GLEICHGÜLTIGKEIT.** Wenn Kinder keine Fragen stellen, bedeutet es nicht automatisch, dass sie keine haben. Manche Kinder versuchen, Ihre Mutter zu schützen, indem sie die eigenen Gefühle und Unsicherheiten verbergen. Vielleicht fragen Sie dann aktiv nach, ob Ihr Kind noch etwas wissen möchte. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie auch in Zukunft seine Fragen jederzeit beantworten werden.



Ich

## & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

### DIE MENSCHEN EINBEZIEHEN, DIE MIR NAHESTEHEN

Im Internet, z. B. auf manchen Seiten von Patientenorganisationen oder Krebsinformationsdiensten, finden sich viele weitere Informationen zu diesem Thema, so z. B. konkrete Formulierungshilfen und Erfahrungen, wie andere Frauen solche Gespräche geführt haben. Wie Sie es letztendlich Ihren Kindern sagen, muss zu Ihnen passen.

Ältere Kinder können selbst im Internet Informationen über metastasierten Brustkrebs nachlesen. Wenn Sie Ihren Kindern seriöse Seiten vorschlagen, verringern Sie das Risiko, dass sie auf eigene Faust recherchieren und dabei auf falsche Informationen oder Angst schürende Angebote stoßen.

Auch für Kinder gibt es Hilfe von außen, um mit ihren Gefühlen und den Veränderungen in der Familie durch den Krebs besser zurechtzukommen. Sie können sich bei Ihrem behandelnden Arzt, dem Schulpsychologen oder einem Vertrauenslehrer an der Schule danach erkundigen.

## & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

**GUT ZU WISSEN - FÜR MICH,  
MEINE FAMILIE UND FREUNDE**



Sie müssen nicht allen sofort von Ihrer Diagnose erzählen - lassen Sie sich Zeit.



Es ist ein natürlicher Impuls, Ihre Situation für sich behalten zu wollen, vielleicht auch um Ihre Liebsten zu schützen - aber das ist auf Dauer sehr anstrengend.



Erwachsene wie Kinder schätzen Offenheit - aber machen Sie sich auf ganz unterschiedliche Reaktionen gefasst, bis hin zu gar keiner.



Es gibt Hilfestellung und Unterstützung für Ihre Kinder, damit sie das tägliche Leben so „normal“ wie möglich bewältigen können.

Ich

## & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

### WICHTIGE FRAGEN AN ÄRZTE, PFLEGER ODER BRUSTKREBSSCHWESTERN

Haben Sie einen Ratschlag oder eine Broschüre für mich, wie ich meiner Familie und meinen Freunden von der Diagnose erzählen kann?

---

---

Können Sie mir einen erfahrenen Kinderpsychologen empfehlen, der Kinder betreut, bei denen ein Elternteil schwer erkrankt ist?

Name: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Haben Sie Informationsmaterial über die Auswirkungen der Diagnose auf meine Familie?

---

---

Können meine Krebsmedikamente Auswirkungen auf mein Sexualleben haben?

---

---

Ich

# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

## NEUE ERKENNTNISSE NACH DEN GESPRÄCHEN

Was habe ich erfahren? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---





# Ich

## & MEIN BERUF

TEIL 1:  
ANTWORTEN AUF DIE  
DRÄNGENDSTEN FRAGEN

### MEIN LEBEN UND MEINE ARBEIT MANAGEN

“ Früher dachte ich, ohne Arbeit nicht sein zu können. Mittlerweile habe ich so viel zu tun, dass die Arbeit keinen Platz mehr hat. Die persönlichen Interessen gehen jetzt vor. Die gemeinsame Zeit mit Nahestehenden steht jetzt im Vordergrund und sollte gut genutzt werden. ”

*Gabriele aus Österreich*



**MEIN LEBEN UND MEINE ARBEIT  
MANAGEN**

Welchen Stellenwert hatte Ihre Arbeit bisher in Ihrem Leben? Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ hat sicher einiges auf den Kopf gestellt. Haben sich Ihre Prioritäten verschoben? **Um sich jetzt auf Ihre Gesundheit und Ihre Behandlung konzentrieren zu können, müssen Sie vielleicht Ihr Engagement in anderen Bereichen Ihres Lebens verringern.**

Das kann in beruflicher Hinsicht finanzielle Einbußen mit sich bringen oder sich auf Ihre Familie auswirken, wenn Sie nicht mehr in gewohntem Maß zu Hause alles stemmen können. Bestimmt erschreckt Sie diese Vorstellung. Aber Sie können sich sicher sein, dass diese Vorstellung für alle Frauen beängstigend ist. Sie werden diese Probleme genauso in den Griff bekommen wie viele andere Frauen vor Ihnen – und eigene Lösungen finden. Klären Sie jetzt, solange Sie sich körperlich fit fühlen, ab, welche Rechte Sie am Arbeitsplatz haben, damit Sie für die vor Ihnen liegende Zeit gut vorbereitet sind.

**KANN ICH TROTZ MEINER KREBSERKRANKUNG  
NOCH ARBEITEN?**

Das hängt sowohl von Ihrem Beruf als auch Ihren sonstigen Lebensumständen ab. Manche Frauen können während der Behandlung ganz gut weiterarbeiten, manchen fällt es sehr schwer und andere entscheiden sich gegen die Arbeit. Einigen Frauen ist es wichtig weiterzuarbeiten, weil es ihnen Halt gibt, wenn das Leben möglichst normal weiterläuft.

Sie werden feststellen, dass sich Ihre Prioritäten mit der Erkrankung verschieben. Vielleicht fühlt sich die Vorstellung

seltens an, nicht mehr zu arbeiten. Vielleicht möchten Sie aber Ihre Zeit anders nutzen als mit Ihrer beruflichen Tätigkeit. Natürlich spielt bei der Frage, ob Sie weiterarbeiten oder nicht, Ihre finanzielle Situation eine Rolle.



*Der Beruf ist ein großer und wichtiger Teil des Lebens. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie weiterarbeiten möchten oder nicht, sollten Sie den Beginn der Behandlung abwarten. Wenn Sie wissen, wie Sie die Therapie körperlich und psychisch verkraften, können Sie immer noch eine Entscheidung treffen.*

## MUSS ICH MEINEM ARBEITGEBER DIE DIAGNOSE MITTEILEN?

Nein, das müssen Sie nicht. Ihr Gesundheitszustand unterliegt dem Datenschutz. Allerdings kann es hilfreich sein, wenn Ihr Arbeitgeber Bescheid weiß. Die meisten Chefs werden Sie unterstützen und mehr Verständnis dafür haben, wenn Sie krankheitsbedingt fehlen oder Ihre Arbeitszeit flexibel gestalten müssen, um Arzttermine wahrzunehmen. Trotzdem brauchen Sie nicht alle Details Ihrer Erkrankung und Behandlung mitzuteilen.



In größeren Unternehmen können Sie auch vertraulich mit der Personalabteilung sprechen. Die kann Ihnen sagen, welche Informationen Ihr Unternehmen wirklich braucht und welche betrieblichen Hilfen oder welche Unterstützung Sie in Anspruch nehmen können.

In Deutschland sind die Standards zum Kündigungsschutz sehr hoch. Nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen kann ein Arbeitgeber erkrankte Mitarbeiter kündigen. Besonders geschützt sind Sie, falls Sie arbeitsunfähig sind und noch Anspruch auf Lohnfortzahlungen haben. Individuelle Betriebsvereinbarungen bieten Ihnen eventuell eine zusätzliche Absicherung.

**Wenn Sie befürchten, dass Sie aufgrund Ihrer Erkrankung von Ihrem Arbeitgeber diskriminiert oder aus dem Job gedrängt werden könnten, informieren Sie sich über Ihre Rechte am Arbeitsplatz, z. B. beim Betriebsrat- oder einer, Rechtsberatung.**

### **HABE ICH EINEN ANSPRUCH AUF EINEN FINANZIELLEN AUSGLEICH, WENN ICH KRANKHEITSBEDINGT REDUZIERE ODER GANZ AUFHÖRE ZU ARBEITEN?**

Fallen Angestellte krankheitsbedingt aus, wird ihnen bis zu sechs Wochen der volle Lohn ausbezahlt. Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, können Sie im Anschluss für einen längeren Zeitraum Krankengeld beanspruchen, das 70 % ihres regulären Einkommens beträgt. Für Privatversicherte und Selbständige gelten andere Regelungen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

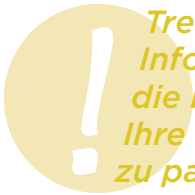
Wenn Sie dauerhaft arbeitsunfähig sein sollten, können Sie in vielen Fällen eine Rente oder Pension beziehen. Die gesetzliche Rentenversicherung kann hierfür ein passender Ansprechpartner sein.

# Ich

## & MEIN BERUF

### MEIN LEBEN UND MEINE ARBEIT MANAGEN

Bevor Sie über Ihr weiteres Berufsleben entscheiden, sollten Sie sich Zeit nehmen und Ihre berufliche Situation individuell überprüfen. Fragen Sie einen Rechtsbeistand, Ihre Versicherung oder Ihren Betriebsrat, welche finanziellen Ansprüche Sie haben und worauf Sie besonders achten sollten.



*Treffen Sie keine überstürzte Entscheidung. Informieren Sie sich über Ihre Rechte und die betrieblichen Regelungen, und klären Sie Ihre Finanzen, bevor Sie entscheiden, im Job zu pausieren oder ganz aufzuhören.*



Sie können jederzeit (sowohl vor als auch während der Behandlung) entscheiden, ob Sie im Job reduzieren, pausieren oder ganz aufhören wollen.



Sie müssen Ihren Arbeitgeber nicht informieren, dass Sie krank sind, es kann aber vieles erleichtern, wenn Sie es tun.



Kümmern Sie sich jetzt um Ihre Finanzen, und planen Sie, wie es weitergeht.



Ich

## & MEIN BERUF

### WICHTIGE FRAGEN AN ÄRZTE, PFLEGER ODER BRUSTKREBSSCHWESTERN

Wie ist Ihre Einschätzung: Wie viel oder wie lange kann ich arbeiten gehen, wenn ich diese Behandlung erhalte?

---

---

Wann weiß ich, ob die Behandlung wirkt? Direkt nach der ersten Anwendung oder später?

---

---

Wird es Tage oder Phasen geben, in denen es mir besser geht und in denen ich arbeiten gehen kann, wenn ich will?

---

---

Wie regeln das andere Frauen in meiner Situation mit ihrem Job?

---

---



*Ich*

# & MEIN BERUF

## NEUE ERKENNTNISSE NACH DEN GESPRÄCHEN

Was habe ich erfahren? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Was ist mir wichtig? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Welche Fragen sind offengeblieben? \_\_\_\_\_

---

---

---

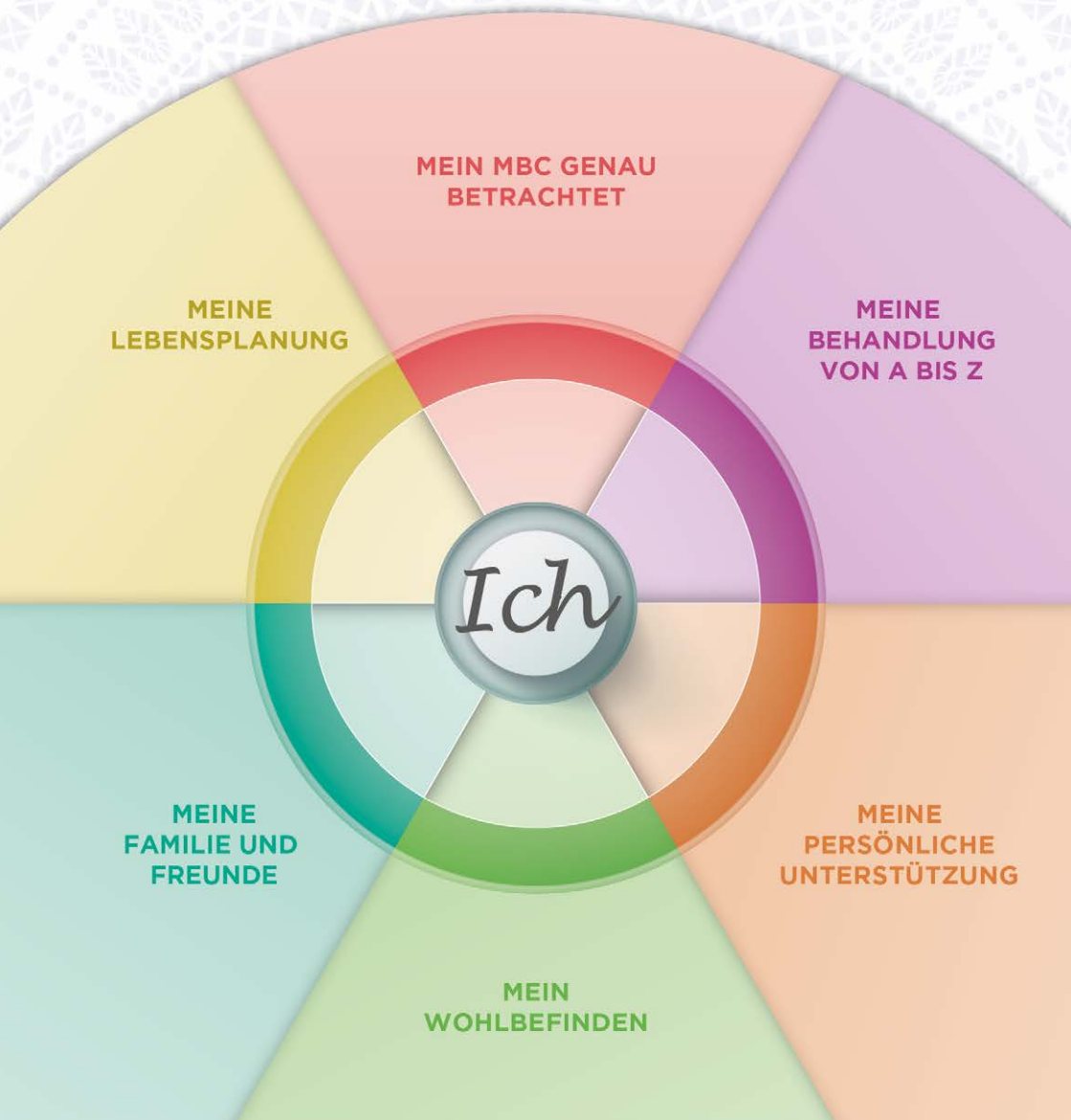
---

---

---



TEIL 2:  
DETAILLIERTE INFORMATIONEN



MEIN MBC GENAU  
BETRACHTET

MEINE  
BEHANDLUNG  
VON A BIS Z

*Ich*

MEINE  
PERSÖNLICHE  
UNTERSTÜTZUNG

MEIN  
WOHLBEFINDEN

MEINE  
FAMILIE UND  
FREUNDE

MEINE  
LEBENSPLANUNG



*Ich*

# & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

WIE DIE ÄRZTE DIE  
DIAGNOSE **METASTASIERTER  
BRUSTKREBS** STELLEN  
UND DEN KRANKHEITS-  
VERLAUF PRÜFEN





# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

Vertrauen Sie Ihrem Arzt und fühlen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam in guten Händen? Das ist wirklich wichtig! Sie müssen sich sicher sein, dass Ihr Arzt oder Behandlungsteam jederzeit und immer wieder neu versucht, die bestmögliche Lösung für Sie zu finden.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie weitere Informationen zur Erkrankung, Diagnose und Behandlung. Wenn nach dem Lesen des ersten Teils des Handbuchs Fragen offengeblieben sind, werden diese hoffentlich hier beantwortet.

Das erste Kapitel des zweiten Teils befasst sich mit folgenden Themen:

- Wie wird metastasierter Brustkrebs erkannt?
- Wie unterscheiden sich die verschiedenen Brustkrebs-Typen des mBC?
- Welche Untersuchungen und Labortests sind notwendig?

## **WAS BEDEUTET „METASTASIERTER BRUSTKREBS“ (MBC)?**

Metastasierter Brustkrebs ist eine Krebsform, bei der Krebszellen von der Brust aus in andere Körperregionen gestreut haben. Die Tumore in diesen Bereichen nennt man Metastasen.



# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## WIE UNTERSCHIEDEN SICH DIE VERSCHIEDENEN BRUSTKREBS-TYPEN BEI MBC?

Wenn die Diagnose mBC feststeht, bestimmen die Ärzte den jeweiligen Krebstyp. Von den Unterschieden hängt die bestmögliche Behandlung ab.

Bei Brustkrebs spielen die genetischen Marker **HER2** und **Hormonrezeptoren** eine wichtige Rolle. Diese Marker unterstützen die Entscheidung für eine effektive Behandlung.

**Chemotherapie, Antihormontherapie, zielgerichtete Therapie, Bestrahlung und Operation** sind Möglichkeiten, den Brustkrebs zu bekämpfen.

CHEMO-  
THERAPIE

ANTI-  
HORMON-  
THERAPIE

ZIELGE-  
RICHTETE  
THERAPIE

BESTRAH-  
LUNG

OPERATION

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

Wie bei frühem Brustkrebs unterscheidet man bei metastasiertem Brustkrebs vier Grundtypen:

- 1 HORMONREZEPTOR-POSITIV, HER2-NEGATIV**  
Etwa zwei Drittel aller betroffenen Frauen haben diese häufigste Form des Brustkrebses.
- 2 HORMONREZEPTOR-NEGATIV, HER2-POSITIV**  
HER2-positiv bedeutet, dass auf diesen Krebszellen besonders viele HER2-Rezeptoren sitzen. Über diese Rezeptoren bekommt der Krebs die Information, dass er wachsen soll. Deshalb wachsen HER2-positive Tumore besonders schnell.
- 3 HORMONREZEPTOR-POSITIV, HER2-POSITIV**  
Dieser Krebs bildet nicht nur viele HER2-Rezeptoren, sondern auch viele Hormonrezeptoren aus.
- 4 HORMONREZEPTOR-NEGATIV, HER2-NEGATIV – MANCHMAL AUCH TRIPLE-NEGATIV GENANNT**  
Bei 10-20 % der Tumore bildet der Krebs keine Östrogen-, Progesteron- oder HER2-Rezeptoren an der Zelloberfläche aus – sie gelten als „triple-negativ“.

**!** *Wenn Ihr Brustkrebs erneut aufgetreten ist, sollte wenn möglich der Hormonrezeptor- und HER2-Status erneut überprüft werden, da sich die Metastase vom Primärtumor unterscheiden kann.*

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## WAS BEDEUTET „STADIUM IV“ BEI MEINEM BRUSTKREBS?

Die Medizin klassifiziert Tumore in **Stadien** von 0 bis IV, je nach Größe und Ausbreitung. Stadium IV bedeutet, dass der Tumor in andere Teile des Körpers gestreut hat. Deshalb ist metastasierter Brustkrebs immer ein Krebs im **Stadium IV**.

Noch genauer als mit dieser groben Stadieneinteilung können Mediziner den Krebs mit dem sogenannten **TNM-System klassifizieren**. Hier steht **T** für Tumorgröße, **N** Nodus (Befall von Lymphknoten), und **M** für Metastasen.

## WIE UNTERSCHIEDEN SICH DIE VERSCHIEDENEN STADIEN?

Wenn der Brustkrebs als **Stadium 0, I oder II** klassifiziert wird, wurde er früh entdeckt. Dann befindet er sich nur in der Brust oder hat höchstens in die brustnahen Lymphknoten gestreut. Lymphknoten sind Teil des Lymphsystems, das sich durch den ganzen Körper zieht und über das sich Krebszellen genauso im Körper ausbreiten können wie über die Blutbahn.

Sehr große Tumore in der Brust, die sich schlecht operieren lassen, und Brustkrebs, der bereits in brustnahe Lymphknoten gestreut hat, nennt man Brustkrebs im **Stadium III**. Dieser Krebs hat noch keine Metastasen gebildet.

In **Stadium IV** ist der Krebs am weitesten fortgeschritten. Er hat Metastasen gebildet, d.h. der Krebs hat sich in andere Körperteile ausgebreitet und dort neue, kleine Tumore gebildet.

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

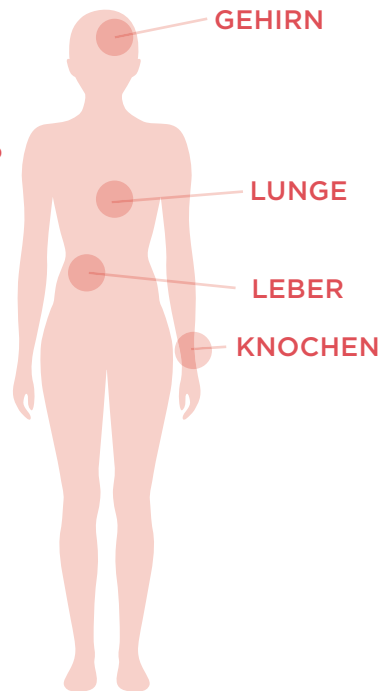
## MUSS MAN HERAUSFINDEN, WOHIN DER KREBS GESTREUT HAT?

Ein Großteil der Diagnostik hat das Ziel, die Metastasen in Ihrem Körper aufzuspüren. Wenn man weiß, wo sie sitzen, kann man sie gezielter bekämpfen und die spezifischen Symptome behandeln. Hat der Krebs z.B. in die Knochen gestreut, können bestimmte Medikamente die Knochen stärken.

## WO SITZEN DIE METASTASEN ÜBLICHERWEISE - UND WELCHE SYMPTOME KÖNNEN SIE MACHEN?

Wenn Brustkrebs gestreut hat, dann häufig in die Knochen, Leber, Lunge oder das Gehirn. Es gibt jedoch kein festes Muster für die Entstehung von Metastasen - sie können an den unterschiedlichsten Stellen auftreten. Jede Erkrankung ist anders.

Häufig sind jedoch die Symptome ähnlich, die Metastasen an der jeweiligen Stelle im Körper verursachen. Die folgende Grafik gibt einen Überblick (Abbildung auf Seite 86).



***Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen ungewöhnliche Symptome auftreten - zögern Sie es nicht hinaus!***

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## ÜBERSICHT: TYPISCHE METASTASEN UND IHRE SYMPTOME

### GEHIRN

Die möglichen Symptome hängen davon ab, welcher Gehirnbereich betroffen ist. Typische Symptome sind: Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Verwirrtheit, Gedächtnislücken, Sprachstörungen und Krampfanfall.

### LUNGE

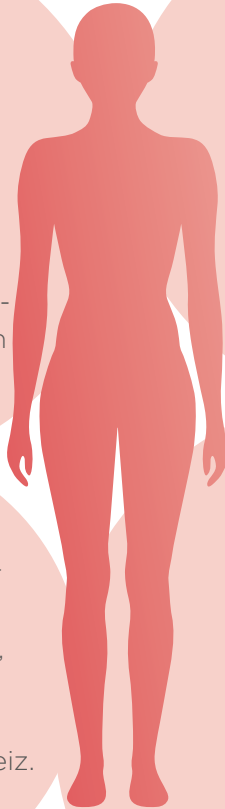
Wenn sich Krebszellen durch die Blutbahn oder über das Lymphsystem im Körper verteilen, können sie einen oder beide Lungenflügel befallen. Typische Symptome sind: Kurzatmigkeit, Husten, Schmerzen und Appetitverlust.

### LEBER

Metastasen in der Leber äußern sich typischerweise durch Schmerzen, Übelkeit, Appetitverlust, Schluckauf, Gelbsucht, Erschöpfung und Juckreiz.

### KNOCHEN

**Knochenmetastasen sind der häufigste Grund für krebsbedingte Schmerzen,** und zwei Drittel aller Frauen mit mBC haben Knochenmetastasen. Typische Symptome außer Schmerzen sind: Knochenbrüche, weil die Knochen instabil werden, Rückenmarkseinklemmung, Anämie und Erschöpfung.



# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## WELCHE UNTERSUCHUNGEN WERDEN MIT MIR GEMACHT?

Viele verschiedene Untersuchungen werden Ihre Behandlung begleiten. Ihr Arzt wird die regelmäßigen Kontrolltermine selbst durchführen oder Sie zu Spezialisten überweisen. Diese Kontrollen dienen dazu, den Erfolg Ihrer Therapie zu beurteilen: Ist der Tumor geschrumpft (man nennt das **Remission**)? Oder hat der Tumor sein Wachstum eingestellt (von Medizinern als „**stabilisierte Erkrankung**“ bezeichnet)? Wenn der Tumor weiter wächst (eine sogenannte **Progression**), wird Ihr Arzt mit Ihnen über eine Änderung der Therapie sprechen.

### Laboruntersuchungen

Bei den meisten Laboruntersuchungen wird Ihr Blut analysiert. Man sagt dazu auch, es wird ein Blutbild gemacht. Die Blutabnahme und die Besprechung der Befunde wird Ihr behandelnder Arzt oder ein darauf spezialisierter Arzt durchführen. Wenn Sie nicht zum ersten Mal an Krebs erkrankt sind, wird man regelmäßig den Status Ihrer weißen Blutkörperchen und T-Zellen (die ein Teil Ihres Immunsystems sind) untersuchen wollen.

Eine besonders hohe oder besonders niedrige Menge bestimmter Substanzen im Körper kann ein Hinweis auf eine Krebserkrankung sein. Diese Substanzen können im Blut, Urin oder in anderen Körperflüssigkeiten gemessen werden. Zwar können die so gewonnenen Befunde eine Diagnose unterstützen, ungewöhnliche Laborwerte sind jedoch keine sicheren Zeichen für Krebs.

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## Bildgebende Verfahren

Mit bildgebenden Verfahren können sich die Ärzte ein Bild vom Inneren Ihres Körpers machen. Sie machen sozusagen Nahaufnahmen vom Krebs. Diese „Bilder“ können auf verschiedene Arten gemacht werden. Häufig angewendete Verfahren sind:



## COMPUTERTOMOGRAFIE (CT)

Hier macht ein computergesteuerter Röntgenapparat schichtweise Bilder von Ihren inneren Organen. Möglicherweise wird Ihnen vorab ein Kontrastmittel gespritzt, das bestimmte Bereiche Ihres Körpers anfärbt. Das kann die Bilder später aussagekräftiger machen. CTs werden meist in Kliniken oder darauf spezialisierten Praxen gemacht. Planen Sie mehrere Stunden für die Untersuchung ein.

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## SZINTIGRAFIE

Zuerst wird Ihnen eine Flüssigkeit gespritzt, die man **Tracer** nennt. Sie enthält kleine Mengen radioaktiver Substanzen. Diese werden über Ihr Blut im Körper verteilt und reichern sich an bestimmten Körperregionen an. Die von dort abgegebene Strahlung wird mit einer **Gammakamera** sichtbar gemacht. Mit diesem **nuklearmedizinischen Verfahren** entstehen Bilder von Ihren Knochen oder inneren Organen.

Die Strahlenbelastung ist bei diesem Verfahren sehr gering, und die radioaktiven Substanzen werden vom Körper schnell wieder ausgeschieden. Die Untersuchung findet meist im Krankenhaus oder an spezialisierten Zentren statt und dauert ebenfalls mehrere Stunden.

## ULTRASCHALL

Ein Ultraschallgerät erzeugt Schallwellen in einem Frequenzbereich, der vom menschlichen Ohr nicht gehört werden kann. Das Körpergewebe reflektiert diese Schallwellen. Ein Bild, das auf diese Weise entsteht, nennt man ein Sonogramm. Viele Frauen kennen das Prinzip aus ihrer Schwangerschaft, wo oft mit Ultraschall nach Lage und Entwicklung des Babys geschaut wird.



# *Ich* & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

WEITERE DIAGNOSTISCHE VERFAHREN, DIE BEI FRAUEN  
MIT BRUSTKREBS EINGESETZT WERDEN:

MRT

PET

RÖNTGEN

BIOPSIE

## MAGNETRESONANZTOMOGRAFIE (MRT)

Dieses computergestützte bildgebende Verfahren arbeitet mit starken Magnetfeldern. Hierbei entstehen detaillierte Schnittbilder Ihres Körperinneren. Auch diese Untersuchung findet üblicherweise im Krankenhaus oder an spezialisierten Zentren statt und kann längere Zeit dauern.

## Positronenemissionstomografie (PET)

Das Prinzip ist ähnlich wie bei einer Szintigrafie: Zuerst wird ein radioaktiver Tracer gespritzt, der sich im Körper verteilt und an bestimmten Stellen anreichert. Mit dessen Hilfe wird das Körperinnere in 3D aufgenommen. Mit diesem Verfahren können Körperprozesse sichtbar gemacht werden. Es steht auch nur in spezialisierten Zentren oder Krankenhäusern zur Verfügung. Planen Sie viel Zeit ein.

## Röntgenaufnahmen

Röntgengeräte stehen in vielen Praxen. Der Körper wird mit niedrigdosierter radioaktiver Strahlung durchleuchtet.

# Ich & METASTASIERTER BRUSTKREBS GENAU BETRACHTET

## Biopsie

In den meisten Fällen muss bei Wiederauftreten von Brustkrebs erneut eine Biopsie durchgeführt werden, um eine genaue Diagnose zu stellen. Dabei entnimmt der Arzt eine Gewebeprobe, die später von einem Pathologen unter dem Mikroskop untersucht wird. So wird festgestellt, ob die Zellen krankhaft verändert sind, sprich, ob es sich um Krebs handelt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine solche Biopsie durchzuführen:

- **Mit einer Nadel:**  
Hiermit können Gewebeproben und Flüssigkeit direkt entnommen werden.
- **Mit einem Endoskop:**  
Der Arzt führt eine winzige, dünne, beleuchtete Röhre in Ihren Körper ein, z. B. durch den Mund in die Luftröhre. Ist das Endoskop dort angekommen, wo er den Krebs vermutet, benutzt der Arzt ein Spezialinstrument und entnimmt eine kleine Gewebeprobe durch die Röhre.
- **Chirurgisch, durch einen kleinen Einschnitt:**  
Man spricht von einer Inzisionsbiopsie, wenn lediglich ein kleiner Teil des genauer zu untersuchenden Gewebes – z. B. eines Tumors – entfernt wird, und von einer Exzisionsbiopsie, wenn der komplette Herd bei der Probenentnahme entfernt wird.

Quelle:  
The National Cancer Institute, <http://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/diagnosis>  
(Zugriff am 29.02.2016)



*Ich*

& MEINE BEHANDLUNG  
VON A BIS Z

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

DAS WICHTIGSTE ÜBER  
DIE VERSCHIEDENEN  
BEHANDLUNGS-  
MÖGLICHKEITEN UND  
EVENTUELLE  
NEBENWIRKUNGEN

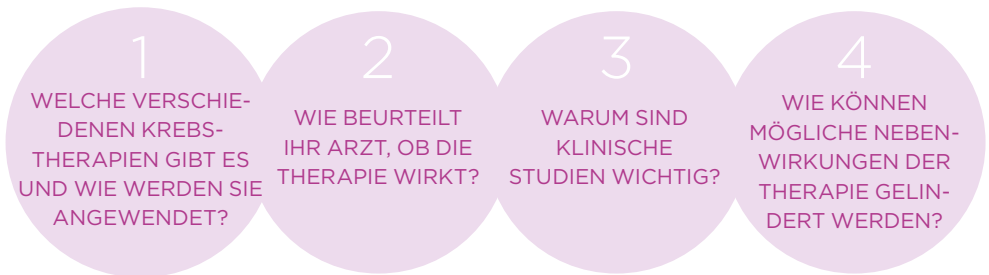


# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## DAS WICHTIGSTE ÜBER DIE VERSCHIEDENEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Ziel Ihrer Behandlung ist es, Ihre Erkrankung in Schach zu halten und somit zu verhindern, dass sich der Krebs weiter ausbreitet. Die durch Metastasen verursachten Schmerzen sollen so weit wie möglich verringert werden, um eine bestmögliche Lebensqualität zu erhalten.

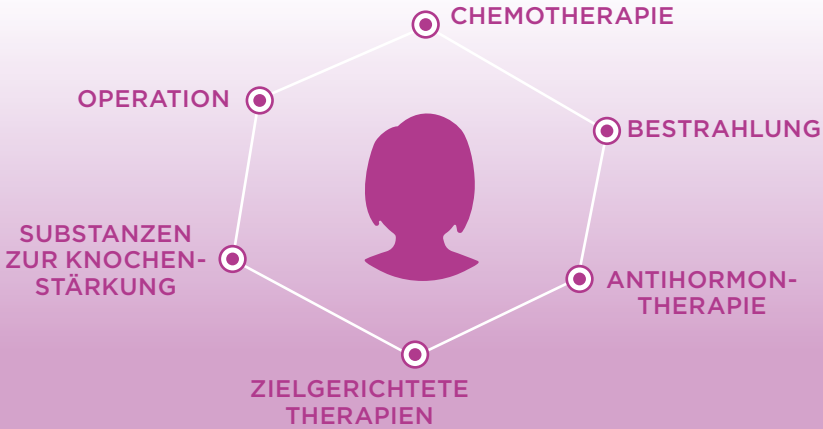
In diesem Kapitel erhalten Sie vertiefende Informationen zu folgenden Themen:



## WELCHE BEHANDLUNGSFORMEN GIBT ES?

**Zu den Standardtherapien bei metastasiertem Brustkrebs gehören Chemotherapie und Bestrahlung.** Selten wird eine Operation durchgeführt. Je nachdem, welchen Brustkrebs-Typ Sie haben, können Sie auch eine Antihormontherapie oder zielgerichtete Therapie erhalten.

In den letzten Jahrzehnten wurden große Fortschritte in der Therapie des Brustkrebses gemacht. Heute steht eine Vielzahl wirksamer Therapiemöglichkeiten für metastasierten Brustkrebs zur Verfügung. Im Folgenden wird jede dieser Formen vorgestellt.



## ⊙ Chemotherapie

Diese Medikamente wirken zytotoxisch, d.h. sie töten Krebszellen ab. Leider greift jede Chemotherapie auch gesunde Zellen an. Das erklärt die typischen Nebenwirkungen wie Durchfall und Haarausfall.

Manche Chemotherapien können einfach als Tablette zu Hause eingenommen werden. Andere werden im Krankenhaus oder bei einem niedergelassenen Arzt als Infusion in die Vene verabreicht.

Nicht für alle Formen des metastasierten Brustkrebses und alle Patientinnen ist eine Chemotherapie geeignet. Das hängt unter anderem vom Krebstyp, dem Grad des Organbefalls durch Metastasen, Ihrem Gesundheitszustand und der Behandlung ab, die Sie bei der ersten Krebsdiagnose erhalten haben.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

Es gibt viele unterschiedliche Chemotherapien. Wenn Sie eine Chemotherapie schlecht vertragen, kann Ihr Arzt die Substanz wechseln.

## ⊙ Bestrahlung

Hochenergetische Strahlen werden eingesetzt, um Krebszellen abzutöten. Bei metastasiertem Brustkrebs werden häufig Knochenmetastasen bestrahlt, wenn diese nicht durch andere Therapien verkleinert werden können und Schmerzen in den Knochen verursachen.

Meistens reicht bei metastasiertem Brustkrebs eine einzelne Bestrahlung oder eine kurze Abfolge von Bestrahlungen über einige Tage. Wenn es Ihre Gesundheit zulässt, kann die Bestrahlung ambulant erfolgen. Wenn Sie zeitgleich eine Chemotherapie erhalten, bleiben Sie wahrscheinlich einige Tage im Krankenhaus. Welche möglichen Nebenwirkungen eine Bestrahlung hervorruft, hängt davon ab, welche Körperregion bestrahlt wird.

## ⊙ Antihormontherapie

Mit einer Antihormontherapie wird Brustkrebs behandelt, der auf eine Hormonbehandlung anspricht („hormonsensitiv“ ist), insbesondere auf Östrogen. Man nennt diesen häufigen Krebstyp auch Hormonrezeptor-positiv und zielt mit einer Antihormontherapie darauf ab, dass die das Krebswachstum stimulierenden Hormone ausgeschaltet oder nicht mehr produziert werden. Für die Behandlung von metastasiertem Brustkrebs stehen eine ganze Reihe verschiedener Antihormontherapien zur Verfügung. Viele



# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

können als Tablette eingenommen werden, andere werden als Spritze verabreicht. Sie können, müssen aber nicht, mit einer Chemotherapie kombiniert werden.

Welche Therapieform bei hormonsensitivem Brustkrebs angewendet wird, hängt davon ab, ob Sie sich vor oder nach der Menopause (Wechseljahre) befinden, wie viel Zeit seit der Erstdiagnose vergangen ist und ob Sie bereits vor dem Auftreten von Metastasen eine Therapie erhalten haben. Auch wenn Sie zu einem früheren Zeitpunkt bereits eine Antihormontherapie erhalten haben, können Sie jetzt wieder antihormonell behandelt werden.

## 🕒 Zielgerichtete Therapien

„Zielgerichtet“ meint, dass man die Zellteilung und damit das Wachstum des Krebses „zielgerichtet“ auszuschalten versucht, ohne gesunde Körperzellen in Mitleidenschaft zu ziehen. Ansatzpunkt sind bestimmte und typische Strukturen auf der Oberfläche der Krebszellen. Die bekannteste Struktur ist der HER2-Rezeptor. Wenn Krebszellen sehr viele dieser Rezeptoren oder Andockstationen auf der Zelloberfläche tragen, kann man sie durch eine passende zielgerichtete Therapie angreifen. Bei Krebstypen, die nur wenige HER2-Rezeptoren haben, funktioniert diese Behandlung nicht. Daher muss Ihr Arzt zunächst bestimmen, welchen speziellen Brustkrebs-Typ Sie haben.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## ⊙ Substanzen zur Knochenstärkung

Bisphosphonate oder die Substanz Denosumab kommen zum Einsatz, wenn Knochenmetastasen gefunden wurden. Diese Medikamente können die Knochen stärken, den Knochenabbau und Schmerzen verringern und langfristig Brüche verhindern. Die Therapie wird entweder als Tablette eingenommen oder als Spritze verabreicht. Über die zeitliche Anwendung wird Sie Ihr Arzt informieren.

## ⊙ Operation

Operiert wird bei metastasiertem Brustkrebs nur selten. Tumore können operativ entfernt werden, wenn sie sehr groß geworden sind, die Funktion wichtiger Organe beeinträchtigen oder wenn man sich von der Operation eine deutliche Schmerzlinderung erhofft. Eine Operation wird immer durch Medikamente und/oder Bestrahlung ergänzt.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR BESTIMMTE KREBSTYPEN:

### Hormonrezeptor-**positiv** und HER2-**negativ**

Dieser Krebstyp kann mit antihormonellen Krebstherapien behandelt werden. Dabei kann entweder die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron unterdrückt werden oder die Andockstellen für diese Hormone auf der Krebszelloberfläche blockiert bzw. abgebaut werden.

### Hormonrezeptor-**negativ** und HER2-**positiv**

Wird meist mit zielgerichteter HER2-Therapie und einer Chemotherapie behandelt.

### Hormonrezeptor-**positiv** und HER2-**positiv**

Hier können beide Strategien der spezifischen Krebstherapie verfolgt werden: Antihormontherapie und eine zielgerichtete Therapie gegen HER2.

### Hormonrezeptor-**negativ** und HER2-**negativ** (**triple-negativ**)

Kann aktuell nur mit Chemotherapie behandelt werden.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

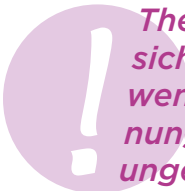
## IN WELCHEM RHYTHMUS UND FÜR WIE LANGE WERDE ICH EINE THERAPIE ERHALTEN?

Anders als bei frühem Brustkrebs wird die Behandlung Sie nun, da der Krebs metastasiert ist, Ihr Leben lang begleiten. Das ist wichtig, um den Krebs in Schach zu halten und Symptome der Metastasen zu lindern.

**Es gibt ganz unterschiedliche Behandlungsabläufe: Meist wird erst einmal eine Therapie oder eine bestimmte Kombination von Therapien eingesetzt. Nach einiger Zeit kann es sein, dass Sie zu einer anderen Behandlung wechseln. Manchmal wechseln sich verschiedene Therapieformen gegenseitig ab. Wenn der Krebs gut unter Kontrolle ist, können Sie eventuell eine Behandlungspause einlegen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden Sie dann wieder Medikamente nehmen müssen.**

Viele Therapien werden entweder im Krankenhaus oder in einer onkologischen Praxis als Infusionen oder Injektion gegeben. Diese Infusionen werden Ihnen entweder einmal pro Woche, alle drei Wochen oder sogar noch seltener verabreicht. Bestrahlungen werden einmalig oder über eine kürzere Zeit täglich verordnet. Manchmal wechseln sich Wochen mit Bestrahlung und Wochen mit Infusionen ab.

**WIE BEREITS GESAGT: ES GIBT NICHT DEN „EINEN BESTEN“ THERAPIEPLAN, UM METASTASIIERTEN BRUSTKREBS ZU BEHANDELN. JEDE LEBENSITUATION UND JEDER KREBS IST VERSCHIEDEN.**



*Es ist völlig verständlich, dass man eine Therapie abbrechen möchte, sobald man sich besser fühlt oder – ganz im Gegenteil – wenn man sich mit den Begleiterscheinungen einer Therapie quält. Trotzdem ist es ungemein wichtig, eine einmal angefangene Therapie fortzusetzen, wenn sie Wirkung zeigt. Besprechen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Therapie weiterführen wollen.*

### WOHER WEISS MEIN ARZT, DASS EINE THERAPIE WIRKT?

Dafür führt Ihr Arzt regelmäßig verschiedene Untersuchungen durch. Wichtige Anhaltspunkte sind für ihn:

- **Die Größe des Tumors bzw. der Metastasen:**

Mithilfe bildgebender Verfahren wie z.B. CT oder MRT sieht der Arzt, ob der Tumor bzw. die Metastasen weiterwachsen, gleich groß bleiben oder schrumpfen.

- **Verschiedene Tumormarker:**

Tumormarker sind Proteine oder andere Substanzen, die vom Krebs produziert werden oder die der Körper als Reaktion auf die Erkrankung ausschüttet. Sie sind meistens, aber nicht immer, im Blut nachweisbar. Ob die Werte für die Tumormarker mit der Zeit steigen oder sinken, kann als Anhaltspunkt für die Aktivität der Krebszellen und die Wirksamkeit der Therapie dienen.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

- **Neue Metastasen:**

Ihr Arzt will regelmäßig sichergehen, dass die Krebszellen sich nicht weiter im Körper ausgebreitet haben. Auch dafür kommen bildgebende Verfahren wie CT und MRT zum Einsatz. Wenn neue Metastasen gefunden werden, ist das ein kritisches Zeichen. Oft wird dann auf eine neue Therapie gewechselt.

## WAS SOLLTE ICH ÜBER KLINISCHE STUDIEN WISSEN?

### Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist freiwillig.



In klinischen Studien wird geprüft, ob eine neue Therapie wirksam, gut verträglich und womöglich besser als die bisherige Standardtherapie ist. Ihr Onkologe schlägt Ihnen möglicherweise vor, an einer klinischen Studie teilzunehmen, um Ihnen den Zugang zu einem neuen Medikament zu ermöglichen, welches für Ihren Krebstyp untersucht wird. Nicht jede Patientin ist für eine klinische Studie geeignet, aber Sie können Ihren Arzt jederzeit danach fragen.

## WAS SIND DIE VORTEILE, WENN ICH AN EINER KLINISCHEN STUDIE TEILNEHME?

Möglicherweise erhalten Sie dadurch Zugang zu neuen Substanzen, die derzeit noch nicht in Deutschland erhältlich sind.

Durch Ihre Teilnahme leisten Sie auch einen wertvollen Beitrag zur Erforschung neuer Medikamente, von denen zukünftige Patientinnen profitieren können.

Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist mit keinerlei Kosten für Sie verbunden.

## WAS SIND DIE NACHTEILE, WENN ICH AN EINER KLINISCHEN STUDIE TEILNEHME?

- Im Rahmen von klinischen Studien ist oft mehr Einsatz gefragt: Zusätzliche Blutabnahmen, außerplanmäßige CT- oder MRT-Aufnahmen und das Ausfüllen von Fragebögen können Zeit beanspruchen.
- Wenn Sie an einer **randomisierten Studie** teilnehmen, wissen Sie nicht im Voraus, ob Sie überhaupt das neue Medikament erhalten werden. Es wird per Zufallsprinzip ausgelost, welche Patientinnen die bestmögliche Standardtherapie und welche Patientinnen das neue

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

Medikament erhalten. Ziel einer solchen Studie ist es, die Wirksamkeit und Verträglichkeit der unterschiedlichen Therapien direkt miteinander zu vergleichen. Patientinnen, die eine Standardtherapie erhalten, werden im Rahmen der Studie besonders gut betreut.

- Selbst wenn Sie im Rahmen einer Studie ein neues und vielversprechendes Medikament erhalten, gibt es keine Garantie dafür, dass dieses wirksamer ist als die Standardtherapie bzw. ob Sie dieses gut vertragen. Bei einer klinischen Studie geht es darum, genau dies herauszufinden. In jedem Fall können Sie sicher sein, dass sich das neue Medikament in vorangegangenen Studienphasen an kleineren Patientenzahlen als sicher und wirksam erwiesen hat, sonst wäre die Studie nicht von den zuständigen Gesundheitsbehörden und dem sogenannten Ethikrat genehmigt worden.
- **Finden Sie so viel wie möglich über die klinische Studie heraus**, bevor Sie Ihre Teilnahme zusagen. **Stellen Sie alle Fragen, die Sie haben. Sie erhalten vorab schriftlich** alle wichtigen Informationen und Rahmenbedingungen zu der klinischen Studie. Wenn Sie teilnehmen möchten, müssen Sie Ihre Einwilligung schriftlich geben.
- Auch wenn die Studie bereits angelaufen ist, sollten Sie nachfragen, sobald Ihnen etwas unklar erscheint. **Auch dann können Sie Ihre Einwilligung jederzeit zurückziehen und aus der Studie aussteigen.** Das sollte allerdings gut überlegt sein – sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem behandelnden Arzt.



# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## WICHTIGE FRAGEN, WENN SIE EINE TEILNAHME AN EINER KLINISCHEN STUDIE ERWÄGEN:

- Was ist das Ziel der Studie?
- Wie lange dauert sie?
- Welche Verpflichtungen muss ich erfüllen, wenn ich teilnehme?
- Welchen Nutzen habe ich, wenn ich teilnehme?
- Worin bestehen die Risiken, wie z.B. Nebenwirkungen?
- Welche Medikamente oder Maßnahmen und welche Untersuchungen gehören zur Studie?
- Nehme ich meine bisherigen Medikamente weiter?
- Wo werden die Untersuchungen für die Studie gemacht und wer ist mein Ansprechpartner?
- Hat die Teilnahme an der Studie einen Einfluss auf meinen Alltag?
- Kann ich mich mit den anderen Teilnehmerinnen der Studie austauschen?
- Kostet mich die Teilnahme an der Studie etwas?
- Muss ich bei einer Teilnahme an der Studie irgendwohin reisen oder längere Zeit von zu Hause weg sein?
- Kann ich jederzeit wieder aus der Studie aussteigen?



# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## AUF WELCHE NEBENWIRKUNGEN MUSS ICH MICH BEI MEINER KREBSTHERAPIE EINSTELLEN?

**Nebenwirkungen unterscheiden sich und sind davon abhängig, welche Art der Therapie Sie erhalten.** Nebenwirkungen können von Medikament zu Medikament sehr unterschiedlich sein. Außerdem reagiert jede Patientin individuell auf die verschiedenen Therapien. Es kann also sein, dass bei Ihnen andere Nebenwirkungen auftreten als bei anderen Patientinnen, die das gleiche Medikament erhalten.

Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt oder Behandlungsteam, wenn Probleme auftreten. Manche Symptome können sowohl eine Nebenwirkung der Therapie sein als auch eine Begleiterscheinung, die vom Tumor selbst verursacht wird. Ihr Arzt wird Sie im Umgang mit Nebenwirkungen gezielt unterstützen.



***Wenn Nebenwirkungen unerträglich werden, sollten Sie sofort mit Ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen. Er kann die Dosis Ihres Medikamentes anpassen oder Ihnen ein anderes Medikament geben.***

## TYPISCHE SYMPTOME UND NEBENWIRKUNGEN:

### Schmerzen

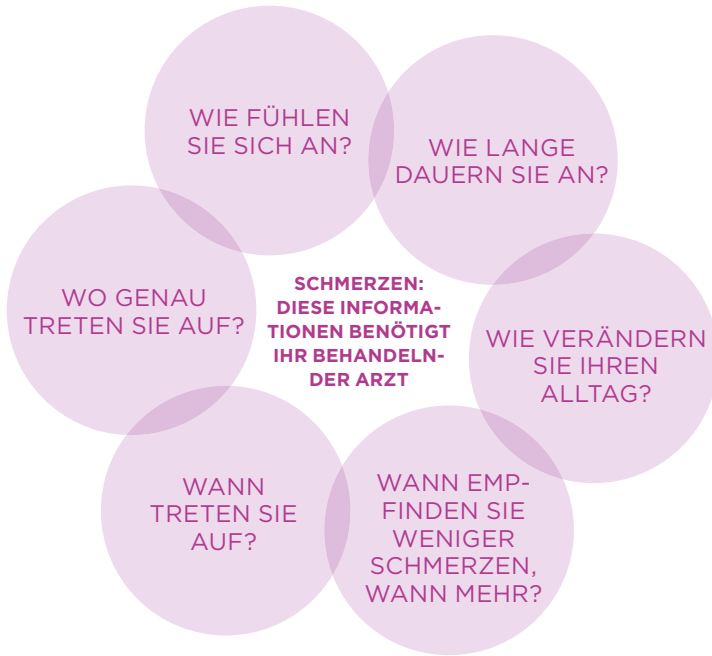
Krebs zu haben bedeutet nicht immer, Schmerzen zu haben. Wenn Sie jedoch Schmerzen spüren, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Ihr Behandlungsteam kann etwas dagegen unternehmen. Es gibt genügend wirksame Medikamente, die Schmerzen lindern können. Entspannungstechniken können zusätzlich unterstützen.

Es ist hilfreich, wenn Sie ein Schmerztagebuch führen, in dem Sie die Häufigkeit und die Stärke der Schmerzen festhalten. Ist es zu bestimmten Tageszeiten oder bei bestimmten Tätigkeiten besonders schlimm? Diese Informationen geben dem Arzt wertvolle Hinweise, wenn er Sie auf die richtigen Schmerzmittel einstellen will.

Eine effektive Schmerzkontrolle kann Ihr Wohlbefinden stark verbessern. Diese kann auch dazu beitragen, dass Erschöpfung, Angst oder Depressionen verringert werden. Ohne Schmerzen schlafen Sie besser – und es geht Ihnen einfach insgesamt besser!

Bei starken Schmerzen werden üblicherweise Opiate verschrieben. Sie zählen zu den wirksamsten Schmerzmitteln überhaupt.

Eine Gefahr der Abhängigkeit ist bei richtiger, ärztlich kontrollierter Anwendung geringer als allgemein vermutet.



Tumorschmerzen werden normalerweise mit Medikamenten und komplementären Therapieformen behandelt. Maßnahmen wie Akupunktur, Massagen und Entspannungstechniken können die Schmerzkontrolle erleichtern. Auch Bewegung kann helfen.

### Erschöpfung

Tiefe Erschöpfung, wie sie bei Krebspatienten nicht selten auftritt, wird auch „Fatigue“ genannt. Dieser Zustand geht weit über einfache Müdigkeit hinaus. Fatigue kann ein Symptom der Krebserkrankung selbst sein oder eine Nebenwirkung verursacht durch bestimmte Krebstherapien. Manchmal ist die Erschöpfung auch das Ergebnis von zu vielen unruhigen Nächten, Sorgen und Angst.

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## TIPPS ZUM UMGANG MIT DER ERSCHÖPFUNG

ESSEN SIE  
REGELMÄSSIG -  
UND ERNÄHREN  
SIE SICH  
GESUND

BEWEGEN SIE SICH  
REGELMÄSSIG -  
SELBST EIN  
SPAZIERGANG AN  
DER FRISCHEN  
LUFT KANN  
GUTTUN

PLANEN SIE IHREN  
TAG UND TUN SIE  
NUR, WAS IHNEN  
WICHTIG IST

MACHEN  
SIE KURZE  
PAUSEN

RUHEN SIE  
SICH AUS

KEIN SCHLECHTES  
GEWISSEN HABEN,  
WENN SIE AKTIVI-  
TÄTEN ABSAGEN.  
ES IST NICHT IHRE  
SCHULD, DASS SIE  
ZU ERSCHÖPFT  
SIND!

BITTEN SIE  
FREUNDE UND  
FAMILIE UM HILFE

SPRECHEN SIE  
MIT IHREM ARZT UND  
BEHANDLUNGSTEAM,  
SIE KÖNNEN IHNEN  
MEDIKAMENTE  
GEGEN ER-  
SCHÖPFUNG  
VERSCHREIBEN

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## Übelkeit, Durchfall und Erbrechen

Nicht behandelte Übelkeit und Erbrechen können zu Müdigkeit und Erschöpfung führen und ernsthafte gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!** Er kann Ihnen Medikamente zur Linderung der Symptome verschreiben.

### TIPPS GEGEN ÜBELKEIT UND ERBRECHEN:



EIN SPAZIER-  
GANG AN DER  
FRISCHEN LUFT

IM HAUS  
ÖFTERS LÜFTEN

STARK GEWÜRZTE,  
FETTIGE ODER  
EXTREM SÜSSE  
SPEISEN MEIDEN

LEICHT GEKÜHLTE,  
WENIG GEWÜRZTE  
UND LEICHT VER-  
DAULICHE SPEISEN  
BEVORZUGEN

KLEINERE  
ABER DAFÜR  
HÄUFIGERE  
MAHLZEITEN

DER DUFT  
VON INGWER  
UND ZITRONE  
(IM ESSEN)  
KANN ÜBELKEIT  
VERRINGERN

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## Schlafstörungen und Schlaflosigkeit

Es kann viele Gründe geben, warum Sie nachts nicht zur Ruhe kommen. Schmerzen, Stress, Nebenwirkungen, Angst oder Depressionen machen den Nachtschlaf nicht besser. Vielleicht fällt es Ihnen schwer einzuschlafen? Oder Sie wachen immer wieder nachts auf? Das kann für die Bewältigung Ihres Alltags auf Dauer belastend sein. Deshalb sollten Sie Schlafstörungen **frühzeitig bei Ihrem Arzt ansprechen. Er verschreibt oder empfiehlt Ihnen das geeignete Schlafmittel.**

### TIPPS FÜR EINEN BESSEREN NACHTSCHLAF:



AUCH WENN SIE  
IMMER MÜDE SIND:  
VERSUCHEN SIE,  
EINEN NORMA-  
LEN TAG-NACHT-  
RHYTHMUS BEIM  
SCHLAFEN BEI-  
ZUBEHALTEN

REDUZIEREN  
SIE LÄRM/GERÄU-  
SCHE UND  
LICHT IN IHREM  
SCHLAFZIMMER

LEGEN SIE SICH  
EIN NOTIZBUCH  
NEBEN DAS BETT  
UND SCHREIBEN  
SIE AUF, WELCHE  
SORGEN UND  
GEDANKEN SIE  
WACH HALTEN

PROBIEREN SIE  
ÜBUNGEN WIE  
MEDITATION, YOGA,  
MASSAGEN ODER  
TAI-CHI GEGEN  
IHR GEDANKEN-  
KARUSSELL AUS

EIN WARMES  
GETRÄNK VOR  
DEM ZUBETT-  
GEHEN KANN  
HILFEN, ABER  
VERMEIDEN SIE  
KOFFEINHALTIGE  
GETRÄNKE

# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## Konzentrationsprobleme und kognitive Veränderungen

Diese Symptome können eine körperliche oder psychische Ursache haben bedingt durch Ihre Therapie – oder auch nicht. **Es ist wichtig, dass Sie Ihren behandelnden Arzt darüber informieren.**

## Haarausfall

Wenn Sie eine Chemotherapie erhalten, ist es sehr wahrscheinlich, dass diese Einfluss auf Ihre Haare haben wird. Heutzutage muss eine Chemotherapie nicht mehr zwangsläufig zu Haarausfall führen, aber Ihre Haare könnten dünner und trockener werden. Auch Antihormontherapien können Ihre Haare ausdünnen.

Die Haare zu verlieren, kann sehr belastend sein. Wenn Sie wissen, dass Ihre Haare wahrscheinlich ausfallen werden, könnten Sie sich vor Therapiebeginn einen Kurzhaarschnitt zulegen. Für manche Patientinnen fühlt es sich befreiend an, diese Entscheidung im Vorfeld zu treffen und nicht zu warten, bis die Haare ausfallen.

Dies kann Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihre Situation wiederzuerlangen. Was Sie machen, entscheiden Sie allein – Hauptsache, **es fühlt sich für Sie richtig an.**



# Ich & MEINE BEHANDLUNG VON A BIS Z

## WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN, WENN MIR DIE HAARE AUSFALLEN?

In manchen Kliniken gibt es eigene Ansprechpartner für dieses Thema. Sie beraten z.B. zum Thema Perücke und erklären verschiedene Tuchbindetechniken, die Sie zur Kopfbedeckung nutzen können.

Mithilfe einer „Kältehaube“, die die Kopfhaut kühlt, kann in manchen Fällen und nur bei bestimmten Chemotherapien der Haarausfall vermieden werden. Diese Behandlung ist nicht in allen Kliniken möglich; die Kosten übernimmt die Krankenkasse leider nicht.

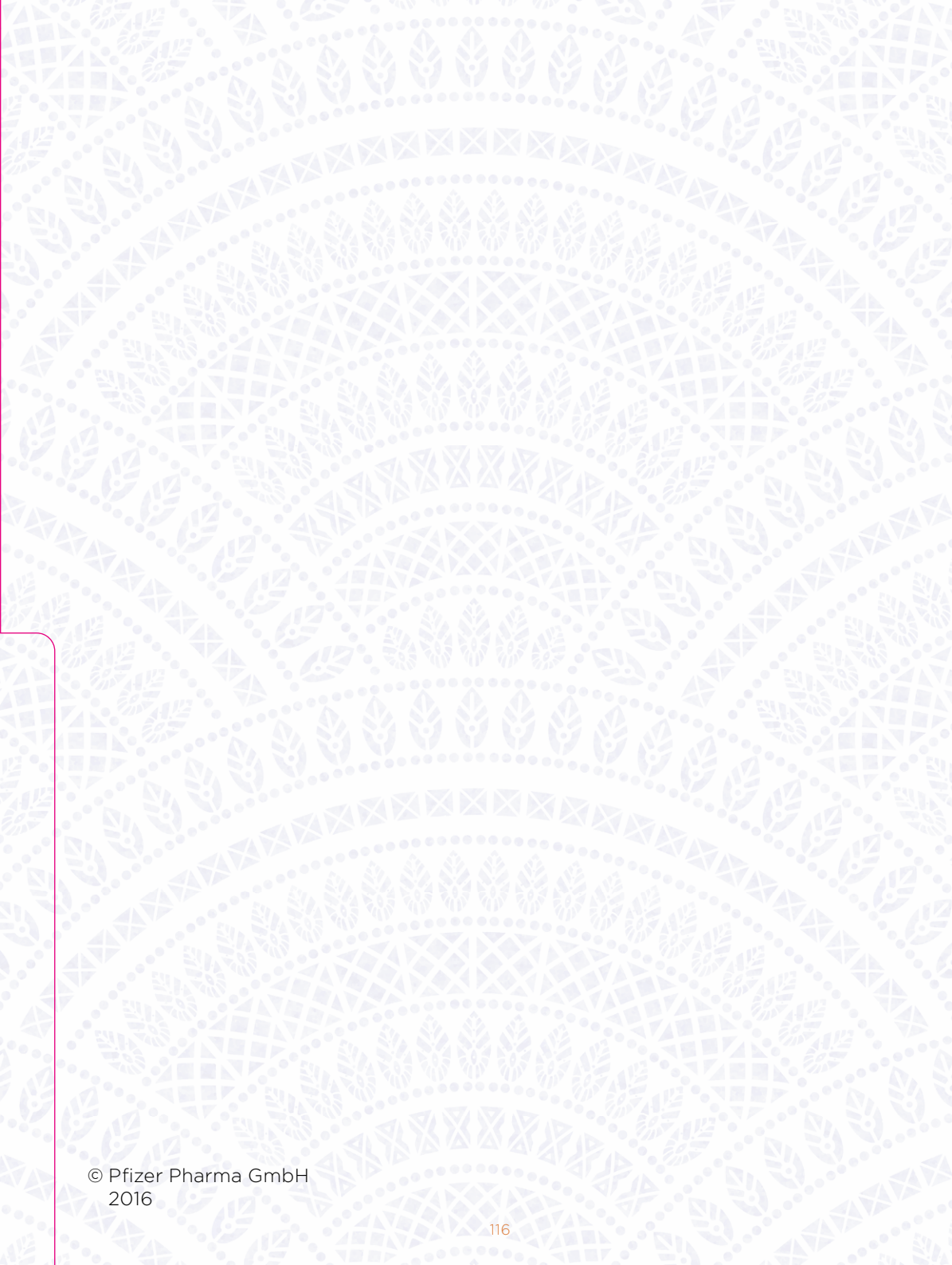
Ihre Selbsthilfegruppe kann Sie in dieser Zeit auch unterstützen. Sie kann Ihnen Tipps geben, wo Sie spezielle Kosmetik- bzw. Haarstudios finden können. In jedem Fall finden Sie dort ein offenes Ohr und viel persönliche Erfahrung mit der Situation.

*Ich*

# & MEINE PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

WIE KOMME ICH MIT  
**MEINEN ÄNGSTEN  
UND GEFÜHLEN**  
ZURECHT?



## WER KANN MIR HELFEN, WENN ICH MIT MEINEN GEFÜHLEN KÄMPFE?

**Den emotionalen Schock der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ können Sie nicht einfach zurücklassen, wenn Sie nach dem Arztgespräch die Praxistür hinter sich schließen.** Vielleicht hätten Sie vorher nie gedacht, dass Sie so reagieren, wie Sie nun reagieren. Vielleicht überfallen Sie die unterschiedlichsten Gefühle zu den unwahrscheinlichsten Zeiten. Vielleicht denken Sie manchmal, dass Ihre Gefühle und Reaktionen gar nicht zu Ihnen passen, und fühlen sich fremd im eigenen Körper?

Die Informationen auf den folgenden Seiten sind eine Aufforderung an Sie, sich die Unterstützung zu suchen, die Ihnen weiterhilft. Ihr „Ich“ besteht nicht nur aus Ihrem Körper – also kümmern Sie sich auch um den anderen, genauso wichtigen Teil.

In diesem Kapitel erfahren Sie:

1

WIE SIE EINEN  
GESCHULTEN,  
PROFESSIONELLEN  
GESPRÄCHS-  
PARTNER FINDEN  
KÖNNEN

2

WELCHE  
UNTERSTÜTZUNG  
SELBSTHILFEGRUPPEN  
BIETEN

3

WIE SIE DIE  
RICHTIGE  
SELBSTHILFEGRUPPE  
FINDEN


**WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?**

**Vielleicht fühlen Sie sich gerade ganz schön hilflos.** Die Ärzte kümmern sich um Ihren Körper und behandeln den Tumor – aber gleichzeitig hat die Erkrankung Ihr ganzes Leben auf den Kopf gestellt. Wie schaffen Sie es, trotzdem weiterzumachen und weiterzuleben wie bisher? Dieser Gedanke ist ganz normal. Und es ist völlig normal, wenn Sie hier Unterstützung von außen annehmen, bis Sie besser mit der Situation klarkommen und mit dem Krebs leben können.

**DER 1. SCHRITT:** Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder sein Team, wer Sie psychologisch unterstützen kann. Dieser Aspekt ist ein wichtiger Teil in einer ganzheitlichen Behandlung.

Ist unter dem Sie behandelnden medizinischen Fachpersonal eine speziell ausgebildete Brustkrebsschwester, kann sie eine wichtige Anlaufstelle sein. Brustkrebsschwestern beraten Patientinnen, wie sie mit körperlichen Symptomen wie Schmerzen und weiteren Nebenwirkungen umgehen können.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie sich Ihrer Familie gegenüber wenig loyal verhalten, wenn Sie Hilfe von außen suchen. **Aber das stimmt nicht!** Natürlich sind Familie und Freunde eine unglaublich wichtige Unterstützung – aber gerade die emotionale Nähe macht es ihnen schwer, Ihnen die Unterstützung zu geben, die Sie gerade brauchen.



***Sich professionelle Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Stärke, nicht Schwäche – denn Sie suchen von sich aus nach Lösungen.***

## SOLLTE ICH MITGLIED IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE WERDEN?

Jede Frau geht mit der Situation auf ihre eigene Weise um. Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die Öffentlichkeit scheuen – und möchten deshalb nur im engen Kreis von Familie und Freunden über ihre Krankheit reden. Vielleicht finden Sie aber auch die Unterstützung Gleichgesinnter hilfreich. Die richtige Gruppe kann Ihnen einen sicheren Ort bieten, an dem Sie Ihre Gefühle und Gedanken ausdrücken können, ohne auf die Gefühle von Familie und Freunden Rücksicht nehmen zu müssen.

In einer **Gemeinschaft von Frauen**, die das Gleiche durchmachen wie Sie, werden Sie sich mit Ihrer Erkrankung, all den Nebenwirkungen und der ganzen Erschöpfung weniger alleine gelassen fühlen.



## WOHER WEISS ICH, OB EINE SELBSTHILFEGRUPPE ZU MIR PASST?

Wenn Sie sich nach einer Selbsthilfegruppe umschaun, werden Sie feststellen, dass es kaum Gruppen speziell für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs gibt. Einer Gruppe von Frauen mit überwiegend früh entdecktem Brustkrebs, wird es schwer fallen, Ihre Situation zu verstehen – da deren Erkrankung noch nicht fortgeschritten ist.



*Ich*

## & MEINE PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG

**Sie sollten deshalb möglichst versuchen, eine Gruppe von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs zu finden.** Die richtigen Kontakte zu finden, kann eine Weile dauern. Vielleicht können Sie ja im Wartezimmer bei Ihrem Onkologen andere Frauen ansprechen? Und fragen Sie auch Ihren behandelnden Arzt oder Ihr Behandlungsteam.

Im Internet können Sie gezielt nach passenden Gruppen suchen. Oft braucht es dann nur eine E-Mail oder einen Telefonanruf, um den Kontakt zu knüpfen. Viele Foren bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen – dort können Sie sich auch nach den verschiedenen Selbsthilfegruppen erkundigen.

*Ich*

& MEIN WOHLBEFINDEN

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

ZUSÄTZLICHE  
ANGEBOTE,  
DIE MIR HELFEN  
KÖNNEN





# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## WAS KÖRPER UND PSYCHE GUTTUT

Es gibt so viele unterschiedliche Dinge, die Sie tun können, um sich besser zu fühlen. Das Allerwichtigste ist, dass Sie nicht zu viel von sich selbst erwarten. Perfektionismus ist fehl am Platz. Es wird Tage geben, an denen es Ihnen gut geht, und Tage, an denen es Ihnen schlecht geht. Und danach kommen wieder Tage, die gut sind. Aber erwarten Sie nicht von sich, dass Sie jedem Tag positiv begegnen können. Wenn Sie gestresst sind, können sich Gefühle von einem Moment auf den anderen ändern.

Die Komplementärmedizin bietet Methoden an, um Stress, Angst und körperliche Beschwerden zu verringern. Oft sagt man dazu auch alternative Therapien. Gemeint sind aber Maßnahmen, die nicht alternativ, sondern zusätzlich, also komplementär zur sogenannten „Schulmedizin“ eingesetzt werden.

Im folgenden Kapitel können Sie mehr darüber erfahren:



# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## WIE KÖNNEN MIR KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN HELFEN?

Diese begleitenden Therapien können sowohl die psychischen als auch die körperlichen Auswirkungen von metastasiertem Brustkrebs mildern. Viele Frauen nehmen diese Hilfe in Anspruch. Versuchen Sie selbst herauszufinden, was für Sie das Richtige ist. Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Maßnahmen, die anderen Frauen in Ihrer Situation geholfen haben.

**Es ist ganz wichtig, dass diese Therapien niemals Ihre medizinische Behandlung mit Medikamenten und anderen Maßnahmen ersetzen können. Komplementärmedizin ist eine Ergänzung im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung. Deshalb sollten Sie auch Ihren Arzt darüber informieren.**



***Komplementäre Therapien sind eine Ergänzung zur nachweisbar wirksamen Schulmedizin.***

# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## KOMPLEMENTÄRE VERFAHREN

(in alphabetischer Reihenfolge)

### AKUPUNKTUR

ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit sehr dünnen Nadeln, die an ganz bestimmten Punkten in die Haut gesteckt werden, soll der gestörte Energiefluss im Körper ins Gleichgewicht gebracht werden. Das Einstechen tut nicht weh. Die Nadeln verbleiben etwa 10–30 Minuten in der Haut, bis sie entfernt werden. Akupunktur wird oft eingesetzt, um Schmerzen oder Schlafstörungen zu behandeln, kann aber auch sonst das Wohlbefinden verbessern.

### AROMATHERAPIE

arbeitet mit ätherischen Ölen, die aus Blüten, Früchten, Samen, Blättern, Wurzeln oder Rinde gewonnen werden. Die verschiedenen Öle wirken über den Geruchssinn und können darüber die Stimmung und das körperliche Wohlbefinden beeinflussen.

### HOMÖOPATHIE

Homöopathische Mittel enthalten pflanzliche, mineralische oder tierische Substanzen, die bis unterhalb der Nachweisgrenze verdünnt werden. Sie werden bei einer Vielzahl von Symptomen eingesetzt.

# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## HYPNOTHERAPIE

Diese Therapie zielt darauf ab, Sie in einen Zustand absoluter Entspannung zu versetzen, in dem Sie sich ganz auf bestimmte Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen konzentrieren können. Es wird gesagt, dass Hypnotherapie dabei helfen kann, mit der Erkrankung umzugehen, und Depressionen, Angst und Stress abbauen kann.

## KUNSTTHERAPIE

ist eine Möglichkeit, die psychische oder gesundheitliche Verfassung künstlerisch zu verarbeiten. Kunsttherapie bietet einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit künstlerischen Mitteln ausdrücken, persönlich wachsen und weiterentwickeln können. Kunsttherapie ist eine gute Option für Frauen, denen Berührungen oder Gesprächstherapien unangenehm sind.

## MASSAGEN

Ein gelernter Masseur kann die Durchblutung stimulieren, Muskelverspannungen lösen und zur Entspannung beitragen. Massagen wirken wohltuend bei Steifheit, körperlichem Unwohlsein, Stress und Angstgefühlen. Es gibt ganz unterschiedliche Schulen mit verschiedenen Praktiken, wie **die klassische (schwedische) Massage, die Ayurveda- und Thai-Massage, Massage zur Lymphdrainage, Shiatsu- oder Sportmassage**. Es gibt Ganzkörpermassagen und solche, die sich nur auf bestimmte Körperteile konzentrieren wie z.B. Kopf, Nacken und Schultern.

# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## MEDITATION

ist eine Form der tiefen Entspannung. In diesem Zustand treten die Sorgen und Zwänge des Alltags in den Hintergrund, während Ihre Psyche und Ihr Körper zur Ruhe kommen können. Auch hier gibt es viele unterschiedliche Schulen und Techniken, aber bei allen spielt Stille, Konzentration und **Achtsamkeit** eine Rolle. Meditation muss nicht in Verbindung mit einem bestimmten Glauben stehen. Yoga ist übrigens eine Art der bewegten Meditation.

## MISTELTHERAPIE

wird häufig eingesetzt, weil ihr eine Linderung von Begleiterscheinungen der Erkrankung nachgesagt wird. Mistelpräparate werden aus der weißbeerigen Mistel gewonnen und sind als Injektionen verfügbar. Nach Anleitung und etwas Übung schaffen es die meisten Patientinnen, die Misteltherapie allein durchzuführen.

## MUSIKTHERAPIE

setzt Musik, Klänge und Töne ein, um die seelische und körperliche Gesundheit zu fördern. Mit Musik können viele Gefühle rund um die Erkrankung nonverbal ausgedrückt und verarbeitet werden.

# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## **NATURHEILKUNDE**

bedient sich der Mittel, die in der Natur vorkommen. Das können apothekenpflichtige Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel sein, deren Inhaltsstoffe in der Natur vorkommen. Man nennt dies auch Phytotherapie. Naturheilkunde kann aber auch viele andere alternative Therapien umfassen, wie Homöopathie, Akupunktur, Bewegungstherapie oder Wassertherapie.

## **REFLEXZONENMASSAGE**

übt sanften Druck auf bestimmte Stellen an Händen und Füßen aus. Es wird gesagt, dass diese Punkte in Verbindung mit anderen Stellen im Körper, wie den inneren Organen, stehen. Reflexzonenmassage kann bei Krebs hilfreich und stimmungsaufhellend sein.

## **REIKI**

gehört zur Traditionellen Japanischen Medizin (TJM). Durch leichtes Handauflegen sollen Energiefelder beeinflusst werden. Die Methode kann auf physischer, psychologischer, emotionaler und spiritueller Ebene als hilfreich empfunden werden. Manche Menschen mit Krebs berichten, dass es ihnen geholfen hat, sich tief zu entspannen und mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## TAI-CHI

Diese traditionelle chinesische Praxis vereint Yoga mit Meditation und ist in Deutschland auch unter dem Namen „Schattenboxen“ bekannt. Es ist eine Abfolge langsamer, fließender Bewegungen, die den ganzen Körper involvieren. Tai-Chi kann beim Stressabbau helfen und die Flexibilität des Körpers verbessern.

## YOGA

Dehn-, Haltungs- und Atemübungen können die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern. Es gibt verschiedene Schulen, wie z. B. das **Hatha-, Sivananda-, Jnana-, Iyengar-** oder **Ashtanga-Yoga**. Einige fokussieren auf Kraft und Balance, während andere Entspannung, Meditation und Atemtechnik in den Vordergrund stellen.



# Ich & MEIN WOHLBEFINDEN

## WIE FINDE ICH DIE RICHTIGEN KOMPLEMENTÄREN KURSE ODER ANWENDUNGEN FÜR MICH?

Wenn Sie sich für Komplementärverfahren als Ergänzung zur Schulmedizin entscheiden, ist es wichtig, dass Sie den passenden Ansatz oder Therapeuten für sich finden.

**Manche Maßnahmen werden speziell für Frauen mit Brustkrebs angeboten, andere sind viel breiter ausgerichtet. Wenn Sie ein Angebot neu kennenlernen wollen, können Sie es ein-, zweimal ausprobieren und danach entscheiden, ob es Ihnen guttut.**

**Die meisten, aber nicht alle Angebote sind seriös. Erkundigen Sie sich ruhig nach den Qualifikationen Ihres Therapeuten. Wenn Sie noch auf der Suche sind, können Sie bei vielen offiziellen Verbänden die Mitgliederlisten einsehen.**

**Gute Empfehlungen können auch von Ihrem behandelnden Arzt kommen oder auf den Erfahrungen einer guten Freundin basieren.**

*Ich*

# & MEINE FAMILIE UND FREUNDE

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

## DIE DIAGNOSE **FAMILIE UND FREUNDE** ERÖFFNEN



**IHRE FAMILIE UND FREUNDE SIND AUCH BETROFFEN**

Metastasierter Brustkrebs – diese Diagnose macht die ganze Familie fassungslos. Nicht nur Sie selbst, auch die Menschen, die Ihnen nahestehen, müssen damit zurechtkommen. Wenn Sie sich als Familie dieser Realität stellen müssen, können schnell die Nerven blank liegen.

**Trotzdem ist es keine gute Lösung, Ihre Erkrankung ganz für sich zu behalten. Damit setzen Sie sich nämlich selbst unter Druck. Das erzeugt jede Menge Stress und verbraucht Ihre wertvollen Energiereserven.**

Im folgenden Kapitel finden Sie Hilfestellungen zu folgenden Fragen:

1

WIE VERÄNDERT  
SICH MEIN  
SEXUALLEBEN?

2

WIE SPRECHE  
ICH ÜBER MEINE  
DIAGNOSE?

3

WIE  
KOMMUNIZIERE  
ICH MIT MEINEM  
PARTNER?

4

WAS ERZÄHLE  
ICH MEINEN  
FREUNDEN?

**SEXUALITÄT UND INTIMITÄT**

Natürlich kann Sex, auch mit Krebs, ein wichtiger Teil Ihres Lebens bleiben und die Partnerschaft stärken. Allerdings können auch die Symptome der Krankheit, die Nebenwirkungen der Therapie oder Ihre psychische Verfassung dafür sorgen, dass Ihre Lust am Sex abnimmt. Vielleicht beruhigt es Sie zu wissen, dass viele Frauen in Ihrer Situation keine Freude und kein Verlangen mehr nach Sex haben. Womöglich empfinden Sie den Akt selbst als schmerzhaft oder unangenehm. Das muss aber nicht so sein.

Sexualität ist allerdings mehr als ein physischer Akt und umfasst alle Gefühle, Berührungen und Zärtlichkeiten, die damit in Verbindung stehen, wenn sich zwei Menschen lieben und wertschätzen. Es muss nicht immer nur „das Eine“ sein.

Vielleicht haben Sie sich seit der Diagnose emotional von Ihrem Partner zurückgezogen? Oder Sie glauben, dass Ihr Partner körperliche Vorbehalte hat? Womöglich befürchtet er, damit alles schlimmer zu machen oder Ihnen wehzutun?

Für viele Frauen kann es anfangs unangenehm oder gar peinlich sein, mit dem Partner über Sex zu sprechen. Das ist generell kein einfaches Thema. Trotzdem lohnt es sich, die eigenen Vorbehalte und die des Partners gegen solche Gespräche abzubauen. Es ist so hilfreich, wenn man den Partner verstehen kann.

**Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Unterstützung von außen hilfreich wäre, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Brustkrebsschwester nach einem geeigneten Paartherapeuten.** Übrigens braucht Ihnen diese Frage nicht peinlich zu sein, jedes Behandlungsteam ist solche Themen gewohnt und hilft Ihnen gerne weiter.

### WIE SPRECHE ICH ÜBER MEINE DIAGNOSE?

Sie werden feststellen, dass verschiedene Menschen ganz unterschiedlich reagieren, wenn sie von Ihrer Diagnose erfahren. Manche brauchen selbst sehr viel Zeit, um die Information zu verarbeiten. Andere reagieren geradezu stoisch und wollen stark erscheinen – für Sie. Viele Freunde werden erst mal sprachlos sein und nicht wissen, was sie sagen können, um Ihnen zu helfen.

Es kann ganz schön hart sein, zusätzlich zu der eigenen Situation auch noch mit den anstrengenden Reaktionen Ihres Umfelds umgehen zu müssen. Deshalb hier einige Tipps dazu:

**BESCHREIBEN SIE, WIE SIE SICH FÜHLEN.** Viele Menschen wissen nicht, was sie Ihnen sagen oder wie sie reagieren sollen. Da hilft es, wenn Sie offen formulieren, wie Sie sich fühlen und was Sie erwarten.

**SAGEN SIE, WAS SIE BRAUCHEN.** Erklären Sie ganz konkret, welche Art von Hilfe Sie sich wünschen. Brauchen Sie beispielsweise jemanden, der Sie zu den Arztterminen begleitet, oder nur hin und wieder eine liebevolle Umarmung oder jemanden, der geduldig zuhört?

**WEISEN SIE AUF DIE VIELEN HILFSMÖGLICHKEITEN HIN.** Vielleicht braucht Ihre Familie mehr Informationen oder selbst psychologische Unterstützung, um klarzukommen.

### WAS SAGE ICH MEINEN ELTERN?

Egal wie alt Sie werden, Sie bleiben das Kind Ihrer Eltern. Und alle Eltern behalten den natürlichen Instinkt, ihr Kind beschützen zu wollen. Auch vor Krebs. Deshalb kann es Ihnen schwerfallen, den Eltern von der fortgeschrittenen Erkrankung zu erzählen. Niemand möchte den Eltern Schmerz und Leid zufügen, vor allem wenn sie bereits älter sind.

Möglicherweise reagieren Ihre Eltern hochemotional auf die Nachricht Ihrer Krebsdiagnose, da sie sich erst mal hilflos fühlen. Wenn sie sich deshalb in zu viele Dinge einmischen wollen, kann das anstrengend für Sie werden und zu Konflikten und Stress führen.

Wenn Ihnen die Einmischung zu viel wird, können Sie die Eltern behutsam daran erinnern, dass Sie allein die Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen. Versprechen Sie ihnen, dass sie immer informiert und auf dem Laufenden gehalten werden. Ziehen Sie Grenzen, aber beziehen Sie da Ihre Eltern ein, wo es sinnvoll und hilfreich ist.

**! Vielleicht gibt es Menschen, die den Schock für Ihre Eltern auffangen oder zwischen Ihnen vermitteln können? Suchen Sie Unterstützung bei Geschwistern oder Freunden der Eltern, bevor Sie über den Befund Ihrer Erkrankung sprechen.**

**WAS SAGE ICH MEINEN FREUNDEN UND BEKANNTEN?**

Natürlich bleibt es gänzlich Ihnen überlassen, was Sie wem, wann und wie sagen. **Doch überlegen Sie sich gut, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um Ihr Umfeld jenseits von Familie und den guten Freunden zu informieren.** Vielleicht ist es besser, wenn Sie erst mal für sich selbst Klarheit schaffen, bevor Sie allen von Ihrer Erkrankung erzählen.

**Freundschaften und Bekanntschaften können sich durch das Wissen um Ihre Erkrankung verändern.** Manche Freundschaften können daran wachsen, andere wiederum nicht. Nicht jeder kann mit der Diagnose Krebs umgehen, da die eigenen Ängste zu stark in den Vordergrund treten. Selbst gute Freunde sagen und machen dann manchmal Dinge, die Sie verletzen können – obwohl es oft nicht so gemeint ist.

In Ihrer derzeitigen Situation sollte Ihnen Ihr Umfeld gut-tun. Versuchen Sie, negative Rückmeldungen auszublenden, und halten Sie sich von Beziehungen fern, die Sie nur stressen. Freuen Sie sich lieber über den Rückhalt, den Sie von Menschen bekommen, denen Sie wichtig sind.



**Überlegen Sie sich vorab, mit welchen Worten Sie Ihre Diagnose mitteilen werden und wie Sie Ihre Gefühlslage beschreiben wollen. Wenn Sie mit klaren Worten sagen, wie es in Ihnen aussieht, fühlen sich Ihre Freunde weniger unbehaglich und können besser verstehen, wie Sie unterstützt werden möchten.**







*Ich*

& MEINE LEBENSPLANUNG

TEIL 2:  
DETAILLIERTE  
INFORMATIONEN

ENTSCHEIDUNGEN  
UND HILFSANGEBOTE  
AM LEBENSENDE



# Ich & MEINE LEBENSPLANUNG

## WER BEGLEITET MICH AM ENDE - UND WAS BLEIBT ZURÜCK?

Es ist schwer, sich vorzustellen, dass irgendwann das Lebensende erreicht sein wird. Und eigentlich möchte man auch nicht darüber nachdenken. Nicht jetzt. Und doch kann es sich auch gut anfühlen, Verantwortung zu übernehmen und frühzeitig das zu regeln, was noch geregelt werden muss. Bestimmt gibt es Dinge, die Sie mitbestimmen möchten. Und Ihre Angehörigen werden froh sein, wenn Sie Ihre Wünsche kennen und berücksichtigen können – sowohl in Bezug auf Ihre medizinische Versorgung am Lebensende als auch auf Ihr Vermächtnis.

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über:




## WANN IM VERLAUF MEINER BEHANDLUNG KANN EINE PALLIATIVE BETREUUNG SINNVOLL WERDEN?

Palliativversorgung hat das Ziel, Ihre Lebensqualität zu verbessern, Ihre Symptome zu lindern und Sie emotional und spirituell zu unterstützen. Daher wird diese Behandlung bereits nach Diagnose einer fortgeschrittenen Krebserkrankung eingesetzt. Schmerztherapie ist z. B. ein besonders wichtiger Teil davon – ebenso wie die Behandlung gegen Übelkeit.

# Ich & MEINE LEBENSPLANUNG

Irgendwann im Verlauf der Erkrankung können Sie sich jedoch dafür entscheiden, **nur** noch eine palliative Betreuung in Anspruch zu nehmen. Dann verzichten Sie darauf, zusätzlich Therapien zu bekommen, die das Wachstum des Krebses hemmen sollen. Das kann der Fall sein, wenn die Therapien nicht mehr wirken oder die Nebenwirkungen zu belastend werden. Diese Entscheidung ist eine sehr persönliche. Sie kann von Ihnen zu jedem Zeitpunkt im Verlauf der Behandlung getroffen werden, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie so nicht mehr weitermachen wollen. **Diese Entscheidung kann sich befreiend anfühlen.**



***Wichtig: Ein gutes Palliativteam nimmt all Ihre Werte, Einstellungen, Wünsche und Entscheidungen sehr ernst.***

Eine palliative Pflege kann in ganz unterschiedlichem Rahmen stattfinden – zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder in einem Hospiz. Palliativteams setzen sich aus Ärzten, Pflegeern und Betreuern mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammen – ähnlich wie Ihr bisheriges Behandlungsteam. Zu den Angeboten der palliativen Versorgung gehören neben der Pflege auch Beratung, Trauerbegleitung und komplementärmedizinische Maßnahmen.

# Ich & MEINE LEBENSPLANUNG

## WIE MÖCHTE ICH STERBEN?

Darüber nachzudenken ist nicht einfach. Vielleicht hilft es Ihnen, über Ihre Werte im Leben nachzudenken. Was von dem, was Ihnen jetzt wichtig ist, könnte dann am Lebensende bedeutsam für Sie sein? Wie können Sie diesen Weg so positiv wie möglich gehen? Sich mit diesen Gedanken auseinanderzusetzen, kann Ängste und Beklemmungen verringern.



**Überlegen Sie ganz konkret, welche Art der Betreuung Sie sich am Lebensende wünschen – nicht nur, was Sie nicht wollen. Es gibt dabei übrigens kein „Richtig“ oder „Falsch“ – es gilt nur Ihr Empfinden als Maßstab.**

**Es kann hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der Ihnen nahesteht oder jemandem, der sich mit den verschiedenen Möglichkeiten der Betreuung auskennt. Sich Ihrer Wünsche, Gedanken und Werte bewusst zu werden, wird Ihnen helfen, für die beste Betreuung zu sorgen.**

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder auch Ihrer Krankenkasse, bevor Sie irgendeine Entscheidung über die Betreuung am Lebensende festlegen. So werden Sie Entscheidungen, die getroffen werden müssen, bewusster treffen können.**

So schwer es Ihnen und Ihrer Familie auch fallen mag, über Ihre Wünsche am Lebensende zu sprechen: Wenn Ihre Liebsten wissen, was Ihnen wichtig ist, fallen manche Entscheidungen klarer aus. Und Sie haben das beruhigende Gefühl, dass Ihre Wünsche respektiert werden, wenn Sie die Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können.

# Ich & MEINE LEBENSPLANUNG

## BRAUCHE ICH EIN TESTAMENT?

Ein ordentliches Testament stellt sicher, dass Ihr Vermögen und der persönliche Besitz nach dem Tod gemäß Ihren Wünschen verteilt werden. Wichtig ist, dass Sie alle wichtigen Dokumente sicher und gut organisiert abgelegt haben – und jemanden, dem Sie vertrauen, darin eingewiesen haben.

Ein handschriftliches Testament muss vollständig von Hand mit Datum geschrieben und persönlich unterschrieben werden. Alternativ kann ein Notar ein öffentliches Testament für Sie aufnehmen. Gibt es kein Testament, tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge ein.

## BRAUCHE ICH EINE PATIENTENVERFÜGUNG?

In einer schriftlichen Patientenverfügung legen Sie dar, welche Behandlung und lebenserhaltenden Maßnahmen Sie im Fall einer sehr schweren Krankheit wünschen. Sie können darin insbesondere festhalten, welche Pflege und welche medizinischen Maßnahmen Sie am Lebensende erhalten möchten, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, sich dazu zu äußern.

ZEIGEN UND ERKLÄREN SIE IHREM BEHANDELNDEN ARZT UND IHRER FAMILIE DIE PATIENTENVERFÜGUNG, WENN SIE EINE GEMACHT HABEN.

BEI MANCHEN MENSCHEN ÄNDERN SICH DIE WÜNSCHE UND VORSTELLUNGEN, WENN DIE KRANKHEIT VORANSCHREITET. PRÜFEN SIE DESHALB VON ZEIT ZU ZEIT, OB DIE PATIENTENVERFÜGUNG NOCH IHREM AKTUELLEN WILLEN ENTSPRICHT. INFORMIEREN SIE ARZT UND ANGEHÖRIGE, WENN SIE DIE PATIENTENVERFÜGUNG ÄNDERN.



# Ich & MEINE LEBENSPLANUNG

**Wichtig: Für offizielle Dokumente wie Testamente und Patientenverfügungen gibt es Experten. Beraten Sie sich mit einem Anwalt. Suchen Sie sich auch professionelle Unterstützung, um Ihre finanziellen Belange zu regeln.**

## **MUSS ICH MEINE BEERDIGUNG IM VORAUS PLANEN?**

Das kann Ihnen niemand sagen – nur Ihr eigenes Gefühl. Ist es Ihnen wichtig, wie Sie beerdigt werden? Dann sollten Sie darüber mit denen sprechen, die Ihnen nahestehen. Erklären Sie Ihre Entscheidungen, und äußern Sie Ihre Wünsche. Vielleicht möchten Sie, dass Ihr Leben angemessen gefeiert wird, wenn es zu Ende gegangen ist? Bestimmt möchten Sie, dass die Art und Weise, wie an Sie erinnert wird, zu Ihnen und Ihrem Leben passt.



***Es ist alles andere als einfach, solche Gespräche zu führen. Auch hierfür können Sie sich Hilfe von außen suchen.***

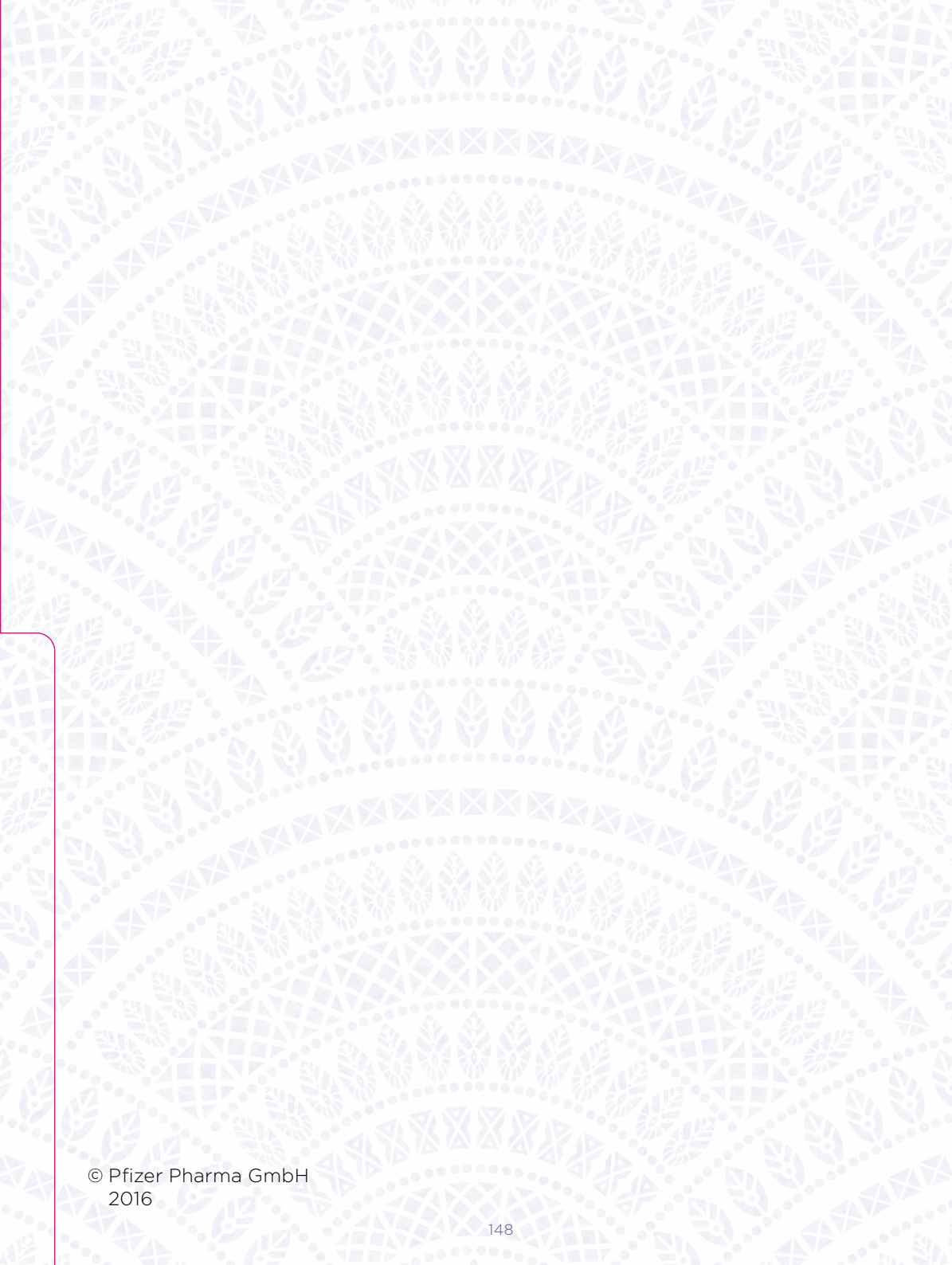




*Ich*

& MEINE  
INFORMATIONSQUELLEN

**HILFREICHE  
ANLAUFSTELLEN**



# Ich & MEINE INFORMATIONSQUELLEN

Wo finden Sie verlässliche Informationen zum Leben mit metastasiertem Brustkrebs? An wen können Sie sich wenden, wenn Sie Unterstützung brauchen? Die folgende Liste soll Ihnen dabei weiterhelfen.\*

## **BRUSTKREBS**

**Allianz gegen Brustkrebs e.V.**  
[www.allianz-gegen-brustkrebs.de](http://www.allianz-gegen-brustkrebs.de)

**Brustkrebs Deutschland e.V.**  
[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)  
[www.brustkrebsdeutschland.tv](http://www.brustkrebsdeutschland.tv)

**Das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe**  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

**Der Deutsche Zertifizierte Brustkrebszentren-Führer**  
[www.medfuehrer.de/Brustkrebs/Arzt-Kliniksuche](http://www.medfuehrer.de/Brustkrebs/Arzt-Kliniksuche)

**Deutsche Krebshilfe, Zentren für familiären Brustkrebs und Eierstockkrebs**  
[www.krebshilfe.de/wir-helfen/adressen/familiaerer-krebs/brustkrebszentren.html](http://www.krebshilfe.de/wir-helfen/adressen/familiaerer-krebs/brustkrebszentren.html)

**Deutsches Krebsforschungszentrum**  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

**Gesundheitsinformation.de**  
**Information zu metastasiertem Brustkrebs**  
[www.gesundheitsinformation.de/metastasierter-brustkrebs.2361.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/metastasierter-brustkrebs.2361.de.html)

**mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.**  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

**Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin**  
[www.mammamia-online.de/themen/brustkrebs-metastasiert](http://www.mammamia-online.de/themen/brustkrebs-metastasiert)

# *Ich* & MEINE INFORMATIONSQUELLEN

## ERNÄHRUNG UND ALLGEMEINE GESUNDHEIT

**Lebensmut e.V. – Leben mit Krebs**  
[www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org)

**Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin,  
Information zum Thema Ernährung**  
[www.mammamia-online.de/themen/leben-mit-krebs/ernaehrung](http://www.mammamia-online.de/themen/leben-mit-krebs/ernaehrung)

## BERATUNG UND PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

**Adress-Datenbank mit psychotherapeutisch arbeitenden  
Psychoonkologen mit einer anerkannten Weiterbildung in  
der Beratung und Behandlung von Krebspatienten**  
[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php)

## ANGEBOTE FÜR FAMILIE UND FREUNDE

**Deutsches Krebsforschungszentrum,  
Information zum Thema Angehörige und Freunde**  
[www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/angehoerige.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/angehoerige.php)

**Deutsches Krebsforschungszentrum,  
Information zum Thema mit Kindern über Krebs sprechen**  
[www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/kindern-krebs-erklaeren.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/kindern-krebs-erklaeren.php)

# *Ich* & MEINE INFORMATIONSQUELLEN

## RECHTLICHES UND FINANZIELLES

### **Allianz gegen Brustkrebs e.V., Information zum Schwerbehindertenrecht**

[www.allianz-gegen-brustkrebs.de/index.php/schwerbehinderung](http://www.allianz-gegen-brustkrebs.de/index.php/schwerbehinderung)

### **Brustkrebsratgeber von betaCare mit Informationen zu sozialrechtlichen Themen**

[www.betanet.de/download/ratgeber-brustkrebs.pdf](http://www.betanet.de/download/ratgeber-brustkrebs.pdf)

### **Deutsches Krebsforschungszentrum, Infoblatt zu sozialrechtliche Fragen**

[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-sozialrecht.pdf](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-sozialrecht.pdf)

### **Deutsche Rentenversicherung, Information über Rehabilitationsleistungen und Rente**

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

### **Ihre Rechte als Patientin (Broschüre vom Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium für Justiz und dem Beauf- tragten der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten):**

[www.allianz-gegen-brustkrebs.de/images/PDF/patientenrechte.pdf](http://www.allianz-gegen-brustkrebs.de/images/PDF/patientenrechte.pdf)

### **Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin, Information zu rechtlichen Themen**

[www.mammamia-online.de/themen/leben-mit-krebs/rechtliche-themen](http://www.mammamia-online.de/themen/leben-mit-krebs/rechtliche-themen)

# Ich & MEINE INFORMATIONSQUELLEN

## STERBEN UND TRAUER

**Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin  
Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung Deutschland**  
[www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de](http://www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de)

**Deutsches Krebsforschungszentrum,  
Wegweiser Palliativmedizin**  
[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/palliativ.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/palliativ.php)

**Gesundheitsinformation.de,  
Information zum Thema Abschied nehmen**  
[www.gesundheitsinformation.de/abschied-nehmen.2361.de.html?part=lebenundalltag-wr](http://www.gesundheitsinformation.de/abschied-nehmen.2361.de.html?part=lebenundalltag-wr)

*\* Wir glauben, dass diese Liste gute und hilfreiche Informationen vermittelt. Trotzdem kann Pfizer keine Verantwortung dafür übernehmen, welche Informationen diese externen Quellen zur Verfügung stellen. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt darauf an.*

*Ich*

& MEIN GLOSSAR

ERLÄUTERUNG  
**MEDIZINISCHER  
FACHBEGRIFFE** BEI  
METASTASIERTEM  
BRUSTKREBS





# Ich & MEIN | GLOSSAR |



## ANÄMIE |

bedeutet, dass die Zahl der roten Blutkörperchen stark zurückgegangen ist. Das kann Müdigkeit, Schwächegefühl oder Kurzatmigkeit zur Folge haben.

## ANTIEMETIKUM |

Arzneimittel gegen Übelkeit und Erbrechen

## ANTIKÖRPERTHERAPIE |

sind moderne Medikamente, die sich gegen ganz spezifische Oberflächenstrukturen der Krebszellen richten.

## BILDGEBENDE VERFAHREN |

brauchen die Ärzte, um sich ein Bild vom Inneren Ihres Körpers zu machen. Bekannte Verfahren sind CT und MRT.

## BIOPSIE |

Entnahme einer Gewebeprobe, um nach Krebszellen zu suchen und den Krebstyp zu bestimmen

## BISPHOSPHONAT |

Arzneimittel, das die Knochen stärken und damit Knochenbrüche verhindern kann. Wichtig bei Knochenmetastasen.

## BLUTBILD |

Nach einer Blutabnahme wird die Probe untersucht. Dabei werden die verschiedenen Bestandteile und Substanzen im Blut analysiert und ihre Menge bestimmt.

## CHEMOTHERAPIE |

Medikamente, die Krebszellen abtöten sollen. Sie richten sich gegen alle Zellen, die sich schnell teilen und vermehren können – wie z.B. Krebszellen, aber auch Zellen im Darm und den Haarwurzeln. Man sagt auch, diese Medikamente wirken zytotoxisch.

# Ich & MEIN | GLOSSAR |



## CT |

oder Computertomografie. Eine computergesteuerte Untersuchung mit einem Röntgenapparat. Hierbei entsteht eine Serie von Röntgenbildern, die das Körperinnere abbilden können. Manchmal wird vor der Untersuchung ein Kontrastmittel gespritzt, wodurch die Organe und Gewebe besser zu erkennen sind.

## FORTGESCHRITTENER BRUSTKREBS |

Wenn Krebs nach einer ersten Entfernung wiederkommt, eventuell große Tumore gebildet hat und/oder Lymphknoten befallen sind, die auch weiter entfernt von der Brust sein können, nennt man ihn fortgeschritten oder fortschreitend, Stadium III A-C. Oft wird der Begriff gleichbedeutend mit metastasiertem Brustkrebs, Stadium IV, benutzt.

## FRÜHER BRUSTKREBS |

Brustkrebs, der sich nur in der Brust befindet oder höchstens in brustnahe Lymphknoten gestreut hat.

## HER2/NEU |

ist die Abkürzung für den Human Epidermal Growth Factor Receptor 2 – eine bestimmte Andockstelle für Wachstumsfaktoren auf der Zelloberfläche, über die das Zellwachstum stimuliert werden kann. Auch normale Zellen können solche Rezeptoren in Maßen tragen. Aber manche Krebszellen bilden besonders viele dieser Rezeptoren aus, das nennt man HER2-positiv (HER2+).

## HORMONREZEPTOREN |

Andockstellen für die Hormone Östrogen und Progesteron. Diese Rezeptoren können sich vermehrt auf der Oberfläche von Krebszellen befinden. Wenn Hormone dort andocken, können verschiedene Prozesse innerhalb der Zelle ausgelöst werden, darunter auch, dass der Tumor wächst.

# Ich & MEIN | GLOSSAR



## HORMONTHERAPIE

ist in Wirklichkeit eine Anti-hormontherapie, die das Krebswachstum stoppen oder abschwächen kann, wenn der Tumor viele Hormonrezeptoren ausbildet, d.h. hormonempfindlich ist. Diese Therapien unterdrücken die körpereigene Produktion oder verringern die Wirksamkeit der Hormone im Körper.

## KLINISCHE STUDIE

Ein medizinisches Prüfverfahren, bei dem die Wirksamkeit und Verträglichkeit neuer Medikamente oder Therapien unter definierten Rahmenbedingungen untersucht wird.

## LABORUNTERSUCHUNGEN

werden genutzt, um nach Anhaltspunkten für das Vorhandensein eines Tumors oder das Wachstum zu suchen. Oft wird eine Blutprobe genommen und damit ein Blutbild gemacht. Auch andere Körperflüssigkeiten können genutzt werden, um Tumormarker zu untersuchen.

## LYMPHKNOTEN

Neben dem Blut sind die Lymphbahnen ein zweiter Weg, über den sich Krebszellen im ganzen Körper verteilen können. Die Lymphknoten sind Teil dieses Systems und bilden dort „Filterstationen“. Die Anzahl der Lymphknoten, in denen Krebszellen gefunden werden, ist ein Anhaltspunkt dafür, wie weit sich der Krebs bereits ausgebreitet hat.

## METASTASEN

werden manchmal auch Absiedelungen genannt – oder Krebsableger. Es sind neu entstandene, meist kleinere Tumore, die fern des ursprünglichen Entstehungsortes im Körper wachsen.

## METASTASIERTER BRUSTKREBS (MBC)

hat sich von der Brust aus im Körper ausgebreitet und Metastasen gebildet. Man sagt auch sekundärer Brustkrebs dazu.

# Ich & MEIN | GLOSSAR



## MRT

steht für Magnetresonanztomografie, auch Kernspintomografie genannt. Dieses computergestützte bildgebende Verfahren arbeitet mit starken Magnetfeldern und kann genutzt werden, um die inneren Organe zu untersuchen.

## ÖSTROGEN

ist neben Progesteron eines der beiden weiblichen Sexualhormone, die den Monatszyklus steuern.

## PET

steht für Positronenemissionstomografie. Bei diesem bildgebenden Verfahren wird eine schwach radioaktive Substanz gespritzt, die sich im Körper verteilt. Die abstrahlende Radioaktivität wird genutzt, um Unregelmäßigkeiten im Körper sichtbar zu machen.

## PROGESTERON

ist neben Östrogen eines der beiden weiblichen Sexualhormone, die den Monatszyklus steuern. Progesteron ist auch für Schwangerschaft und Milchbildung wichtig.

## PROGRESSION

Fachausdruck für das Vorschreiten der Krebserkrankung. Er bedeutet, dass der Tumor oder die Metastasen gewachsen sind oder sich neue Metastasen gebildet haben.

## PROTOKOLL

### (BEHANDLUNGSPLAN)

In Verbindung mit Brustkrebs ist mit diesem Begriff ein Behandlungsplan gemeint, der festlegt, welche Therapien wann und wo erfolgen sollen.

# Ich & MEIN | GLOSSAR



## RANDOMISIERTE STUDIE

Eine klinische Studie, bei der die Teilnehmer per Zufallsprinzip in mindestens zwei Vergleichsgruppen aufgeteilt werden, die unterschiedliche Medikamente erhalten.

## REMISSION

ist etwas Gutes: Es bedeutet, dass eine Behandlung wirkt. Wenn der Tumor unter der Behandlung schrumpft, nennt man es eine partielle Remission, wenn der Tumor so sehr schrumpft, dass man ihn in den bildgebenden Verfahren nicht mehr sieht, nennt man dies eine komplette Remission.

## REZIDIV

Fachausdruck dafür, dass der Krebs zurückgekehrt ist, obwohl zwischendurch die Therapie angesprochen hat. Ein solches Rezidiv kann Wochen oder Jahre nach einer Therapie auftreten – und zwar an derselben oder einer anderen Stelle als zuvor.

## RÖNTGENSTRAHLUNG

wird sowohl zu Untersuchungszwecken genutzt, wenn ein Röntgenbild gemacht wird, als auch therapeutisch, in Form einer Strahlentherapie.

## STADIEN

Krebs wird üblicherweise in Stadien von I bis IV eingeteilt. Kleine Zahlen stehen für Krebs im Anfangsstadium, höhere Zahlen für weiter fortgeschrittenen Krebs.

## STADIUM III

wird oft auch als lokal fortgeschrittener Krebs bezeichnet. Es bedeutet, dass der Brustkrebs noch keine Fernmetastasen gebildet hat, sich aber bereits über das Lymphsystem in brustnahe Lymphknoten ausgebreitet hat. Ein Brusttumor, der sehr groß und schlecht zu operieren ist, ist auch im Stadium III.

# Ich & MEIN | GLOSSAR |



## STADIUM IV

beschreibt, dass der Brustkrebs sich in einem fortgeschrittenen Stadium befindet und bereits Metastasen gebildet hat.

## STRAHLENTHERAPIE

Dabei wird der Krebs mit hochenergetischer Strahlung bzw. geladenen Teilchen oder Ionen beschossen, die Krebszellen abtöten sollen. Es gibt inzwischen ganz unterschiedliche Arten der Strahlentherapie.

## TNM-KLASSIFIKATION

ist ein detailliertes System, das die Ärzte benutzen, um das Stadium des Tumors zu bestimmen. Dabei steht T für Tumorgöße (in der Brust), N für Nodes, sprich die Anzahl der befallenen Lymphknoten, und M für die Anzahl der Metastasen. Alle drei Parameter zusammen geben Aufschluss darüber, wie weit sich die Krebszellen im Körper ausgebreitet haben.

## ULTRASCHALL

ist ein bildgebendes Verfahren, das hochfrequente Schallwellen nutzt, um in das Körperinnere zu schauen.

## ZELLEN

sind die Bausteine aller lebenden Organismen und bilden die unterschiedlichen Gewebe unseres Körpers. Zellen vermehren sich, indem sie sich teilen.





